
أسرار
ليلة الزفاف
تأليف
عادل فهمي
دار الغد الجديد

أسرار ليلة الزفاف

عادل فهمى

دار الغد الجديد





القاهرة - المنصورة

EXCLUSIVE RIGHTS
BY
DAR AL-GHAD AL-GADEED
EGYPT - AL-MANSOURA

الطبعة الأولى
١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م



القاهرة: ١٢ ش درب الاتراك خلف الجامع الأزهر
المنصورة: ش عبد السلام عارف أمام جامعة الأزهر

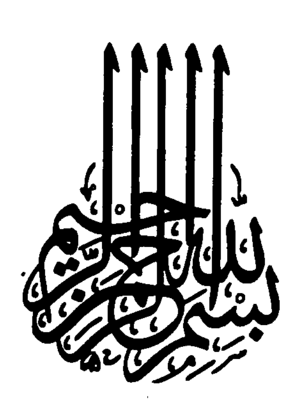
ت وفاكس: 2254224 - 050 - 002
صندوق بريد: 35111

EMAIL: DAR-ALGHAD@YAHOO.COM

رقم الإيداع: ٤٩٨٧ / ٢٠٠٦

الترقيم الدولي: .I.S.B.N

977-372-150-7


بسم الله الرحمن الرحيم



هذا الكتاب

ليلة الزفـاف .. أجـمل ليالي العـمـر .. ليلة الليالي .. ليلة طالما حلم بها كل شاب وكل فتاة ..

وعلى قدر جـمال تلك الليلة ، واشتيـاقنا لها ، وتلهفنا ، وعلى قدر ما فيها من حلاوة وبهجة ..

فمنها أيضًـا : بعض الوجل والخوف .. بالطبع ليس الوجل والخـوف الذي يجعلنا لا نريد الاقـتراب منهـا وتجربتـهـا ، وإنما هو الخـوف الجمـيل ، الذي يصنعه بعض ما نجهل عنها ..

لذلك ، فـإن مـهـمـتنا في هذا الكتـاب ، هي كشف الغموض ، وجـلاء المجهول ، والاطلاع على الأسرار .. وانطـلاقًا من أنه « لا حيـاء في الدين » كان هذا الكتاب الذي نهديه إلى كل عروسين ...

* * *


قبل ليلة الزفاف ..
اعرف نفسك !

الجهاز التناسلي للأنثى

يتكون الجـهاز التناسلي المؤنث مـن مجمـوعة مـن الأعضاء الخـارجيـة ، وهي الفَرْج، ومجموعة من الأعضاء الداخلية .

ويتكون الفرج من :

- الشفران الكبيران .
- الشفرلن الصغيران .
- البظر .
- فتحة المهبل .
- فتحة خروج البول .
- هذا بالإضافة إلى غشاء البكارة عند العذارى .

أمَّا الأعضاء الداخلية ، فتشتمل على :

- المهبل .
- الرحم .
- المبيضان .
- عنق الرحم .
- قناتا فالوب .

والآن تعالوا نتعرف على مكان ومواصفات ووظيفة كل عضو من هذه الأعضاء.

الشفران الكبيران :

وهما عبارة عن طبقتين من الجلد تحتهمـا وسادة دهنية سميكة ، ينبت بهما شعر العانة، ويوجد بهما عدد كبير من الغدد العرقية ، والدهنية ، وكذلك بعض النهايات العصبية .

ويمثل الشفران الكبيران في هذا المكان نوعًا من الحماية لفتحة المهبل ،وفتحة خروج البول . ويناظر الشفران الكبيران كيس الصفن عند الذكر .

الشفران الصغيران :

وهما عبارة عن ثنيتين من الجلد أرق وأصغر حجمًا من الشفرين الكبيرين ، ولا ينبت بهما شعر . ويحتويان على عدد كبير من النهايات العصبية مما يجعلهما زائدي الحساسية للإثارة والملامسة .

ويقع بالسطح الداخلي للشفرين غدد دقيقة تسمى غدد بارثولين تفرز سائلاً لزجًا عند الإثارة ، فائدته تليين الفرج وفتحة المهبل استعداداً للإيلاج .

البظر :

وهو جسم صغير في حجم حبة الفول السوداني ، يقع عند التقاء الشفرين الصغيرين من أعلى ، ويتميز هذا العضو الصغير باحتوائه على عدد ضخم من النهايات العصبية مما يجعله بالتالي شديد الحساسية للإثارة والملامسة ؛ بل إنه يعتبر أكثر أعضاء المرأة حساسية للإثارة الجنسية . ويعتقد أن تحقيق الذروة الكاملة ـ أي : قمة الإثارة والمتعة الجنسية ـ يتأتى من إثارة هذا العضو ،ولذا ارتبطت دائمًا كلمة الذروة بهذا العضو ، ويختلف حجم البظر بين النساء ،وليس هناك أدلة على أن زيادة حجمه ترتبط بزيادة درجة الإثارة .

ويحتوي البظر على أنسجة قابلة للتمدد وأوعية دموية . . وعند حدوث إثارة جنسية يندفع الدم خلال هذه الأنسجة ، فيتمدد وينتصب البظر مثلما يحدث للقضيب الذكري .

ويعتبر البظر هو العضو المناظر للقضيب الذكري ، أو يمكن اعتباره عضواً ذكريًا ضامراً .

فتحة المهبل :

وهي الفتحة التي يتم خلالها إيلاج العضو الذكري ، وتقع محاطة بالشفرين الصغيرين ، ويسدها غشاء البكارة عند العذارى .

وتكون فتحة المهبل ضيقة ومحكمة نسبيًا في بداية الزواج . ثم تتسع تدريجيًا مع استمرار المباشرة الجنسية ، ويزيد اتساعها مع تكرار الولادة ، وقد تتعرض فتحة المهبل بسبب عملية التوسيع « شق الفـوهة الفرجية » عند أول ولادة إلى تشويه ، قد يؤدي إلى اتساعـها أكـثر من اللازم ،وذلك بسـبب إجراء هذا التـوسيع وخـياطته بطـريقة خاطئة؛ مما يؤدي بالتالي إلى تغير الإحساس الجنسي أو انتقاص درجته .

فتحة خروج البول :

وتقع أعلى فتحة المهبل ، وهي بالطبع أصغر من فـتحة المهبل بدرجة واضحة ، ولكن على الرغم من ذلك ، فإن بعض الأزواج الجدد يحاولون بطريق الخطأ الاتصال الجنسي بهذه الـفتحـة ؛ مما قد يؤدي إلى إصابتـها بجـروح ، أو قد يؤدي ذلك في حالات شديدة إلى إصابة الصمام المتحكم في خروج البول ، وهذا راجع بالطبع إلى قلة أو انعدام الثقافة الجنسية .

وجدير بالذكر :أن وجود فتـحة خروج البول بالقرب من فتـحة المهبل يمكن أن يؤدي إلى انتقال العدوى إليها بسهولة في حالة وجود إفرازات مهبلية تشير إلى وجود عدوى مهـبلية ،وفي هذه الحالة : تتسلل الجـراثيم عبر فتحـة خروج البول ، وتصل إلى المثانة البوليـة ،وقد تؤدي إلى انتقال العدوى إليها . ومما يسـاعد على ذلك أيضًا كثـرة الضغط والاحتكاك الواقع على هذه الفـتحة بسبـب الاتصال الجنسي العنيف أو الخاطئ . ولذا فإنه مـن الشائع خلال « شهر العـسل » أن تشكو بعض الزوجات من التهاب المثانة الذي يدل عليه وجود حرقان أثناء التبول ؛ وذلك بسبب كثرة الجماع أو شـدته . ويطلق البـعض على هذا النوع من الالتـهاب « الـتهـاب المثـانة في شهـر العسل».

المهبـــل :

وهو عبـارة عن قناة عضـلية تقع بزاوية مـائلة على أسفل الظهـر ، ويبلغ طول جدارها الأمامي حوالي (سبعة ونصف) سم ، وطول جدارها الخلفي حوالي (١٠) سم . وتتميز جدران المهبل بوجود تجاعيد أو تموجات مما يجعلها قادرة على التمدد ، وبفضل هذه الخـاصية يمكن لقناة المهبل اسـتيعاب رأس الجنين أثناء مـروره بها خلال

عملية الولادة .

وقناة المهبل :هي الجـزء الذي يتم خلاله إيلاج العـضو الذكـري ، ويبطن قناة المهبل غشاء مخاطي يرشح سائلاً مائيًـا أثناء الإثارة الجنسية ، لكنه لا يفرز شيئًا لعدم وجود غدد به .

ويغذي جدران المهبل شـبكة من الأوعية الدموية والأعصاب تكون كـثيفة بالثلث الخارجي أكـثر من الثلثين الخلفـيين ، ولذا فإن الإثارة الجنسـية تتركـز في هذا الجزء الأمامي.

ويعيش في المهـبل بصورة طبيـعية أنواع مـن البكتريا النافعـة تسمى « عُصـيّات دوديرلين » . وهذه البكتـريا النافعة تؤدي مـن خلال تفاعـلات كيمـيائيـة إلى إنتاج حمض اللكتيك ، والذي يعمل كمطهر طبيعي للمهبل يحميه من غزو البكتريا .

ونظرًا ؛ لأنَّ استعمـال المضادات الحيوية الواسعة المجـال يقضي على البكتريا ، فإن فـرصة حدوث التـهاب بالمهبل تزيد بالـتالي ، حيث تتـاح الفرصة لغـزو المهبل بالجراثيم الضارة وخاصة الفطريات .

وعندما يحدث القـذف داخل المهبل ، فإن الحيوانات المنوية تبـدأ رحلتها لأعلى متجهـة إلى قناة فالوب ، وخلال هذه الرحلة تصعد خلال قناة المـهبل . ثم تمر عبر الجزء التالي ، وهو عنق الرحم الذي يتدلى داخل قناة المهبل . ثم تتجه إلى الرحم . ثم إلى قناة فالوب على أمل الوصول إلى البويضة المنتظرة هناك لإحداث تلقيح لها .

عنق الرحم :

وهو جزء أشـبه بالعنـق فعلاً ، تجـري بداخله قناة تمر خلالـها الحيـونات المنوية متجهة لجسم الرحم ، ويفرز عنق الرحم إفرازت مخاطية تكون رائقة خفيفة في وقت التبـويض حتى تسمح للحـيوانات المنوية بالمرور خلالهـا . ولا يلعب عنق الرحم أي دور في العملية الجنسـية ، كما أنه يتميـز بضعف الإحساس ؛ نظرًا لافتقـاره للتغذية العصبية .

جسم الرحم :

ويقود عنق الرحم إلى جسـم الرحم نفسه ، وهو كمثـري الشكل ، مجوف من الداخل ، يتميـز بقدرة هائلة على التمدد ، مما يجعله يسـتوعب حجم الجنين النامي بداخله أثناء الحمل .

وجسم الرحم مكون من عـضلات ، ويغطيه غـشاء مخـاطي يعرف باسم بطانة الرحم ، ويتـأثر ويتغـير هذا الغـشاء بفـعل تأثير الهـرمونات الجنسـية التي يفـرزها المبيضان .

وفي هذا الغشاء تنزرع البويضة في حالة حـدوث تلقيح لها ، حيث تمر عبر قناة فالوب « الجزء الذي يتم فـيه اللقاح بين الحيوان المنوي والبـويضة » إلى جسم الرحم حـتى تنزرع بجداره وتنمـو لجنين . . أمَّـا إذا لم يحدث حـمل تساقطت أجـزاء من الغشاء وحدث نزف دموي ، وهذا ما يعرف في مجموعه بالطمث أو الحيض .

قناة فالوب :

وعلى جانبي الـرحم من أعلى تخرج من كل جانب أنبـوبة عضليـة تجرى على جهة اليمين ، وأخرى على جهة اليسار ، وتسمى هذه الأنبوبة بقناة فالوب ، وتنتهي قناة فالوب بفتحة عريضة شبيهة بالقمع أو البوق تواجه المبيض المقابل لها .

ويقوم هذا القـمع أو البوق بالتقاط البويـضة التي تخرج من المبيض ودفـعها إلى قناة فالوب ؛ حيث يتم تلقـيحها بالحيوان المنوي . وتتمـيز قناة فالوب بوجود أهداب رقيقة تقوم بدفع البويضة عبر القناة حتى تصل إلى جسم الرحم .

إذن ، فوظيفة قناة فالوب هي استقـبال البويضة التي تخرج من المبيض ، وأيضًا استقبال الحيوانات المنوية المتجهة لأعلى بغرض تلقيح البويضة . ثم دفع هذه البويضة لأسفل تجاه جـسم الرحم سواء لُقِحت أو لم تُلَقّح. وبناء على ذلك ؛ فـإنَّه في حالة حدوث انسداد لقناة فالوب « كشيء خلقي أو بسـبب وجود التهابات مزمنة » يحدث العقم .

المبيض :

المبيض يناظر الخصية عند الرجل ، فهو العضو المكلف بإنتاج الهرمونات الجنسية الأنثوية ، كما أنه العضو الذي ينتج البويضات وتخرج منه كل شهر بويضة للتلقيح .

وحجم المبـيض يقارب حجم حبـة اللوز ، ويوجد منه اثنان أحدهما علـى جهة اليمين ، والآخر على جـهة اليسار في مقـابلة قناة فالوب . والمبيضـان يحتويان على كل رصيـد المرأة من البويضات ، فـيتراوح عدد البـويضات بهمـا عند الولادة ما بين (٢٠٠ : ٤٠٠) ألف بويضة . وعنـد البلوغ يضمر جـزء من هذا العدد ، ويتـبقى حوالي (١٠٠) ألف بويضـة ، وتخرج بويضة واحدة من هذه البـويضات كل دورة شهـرية ، أي : أن هذا العدد يكـفي لعدد (١٠٠) دورة شهـرية ، أي : أن المرأة تحتـاج ؛ لأنَّ تعيش حـوالي (٨٠٠) سنة ، لكي تستـهلك هذا العدد الضـخم من البويضات بافتراض حدوث بلوغ لها في سن (١٣) عامًا .

ولكن في الحقيقة أن أكبر عـدد يخرج من هذ البويضات يقدر بحوالي (٤٠٠) بويضة ، وهو ما يكفي لعدد (٣٣) سنة من الخصوبة !!

وعند خـروج البويضة فـي منتصف كل دورة شـهرية تقريـبًا يحدث ألم بـسيط بأسفل البطن تدركه بعض السيدات ، ويميز حدوث التبويض .

والبويضة التي تخـرج من المبيض شهريًا لا يمكن رؤيتهـا بالعين المجردة ، وإنَّمَا ترى بالمجهر ، ولذا فإنَّه في حالة عدم حدوث حمل وخروج هذه البويضة مع الحيض لا تستطيع المرأة رؤيتها ، ولا تدري عنها شيئًا .

ويتحكم في نمو ونضج هذه البويضات هرمونات الغدة النخامية الموجودة بالمخ ، ولذا فإن حدوث خلل بهذه الغدة يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالعقم .

غشاء البكارة :

أما غشاء البكارة : فهـو غشاء رقيق يسد فتحة المهبل جـزئيًا وليس كليًا ، حيث إنه يسمح بنزول الحيض من خلال فتحة أو أكثر به .

وليس لهذا الغشاء أي أهمية من الناحية التشريحية والفسيولوجية ، فهو لا يؤدي

أي وظيفة في العملية الجنسية ، ولا في حدوث الحمل والإنجاب ، لكنه رغم ذلك اكتسب أهمية كبيرة جدًا باعتباره رمزًا للعفة ؛ حيث إن تمزق هذا الغشاء ، خلال فترة العذرية ، يعني غالبًا حدوث اتصال جنسي مما يخل بشرف الفتاة .

ونظرًا لاهتمام كثير من العذارى بأمر هذا الغشاء والحرص على سلامته . . ونظرًا أيضًا لاهتمام كثير من الأزواج الجدد بموضوع فض هذا الغشاء ، وما يصحبه من نزول الدم الشاهد على عفة زوجاتهم ، فسنتعرض بوضوح وتفصيل لكل ما يتعلق بأمر هذا الغشاء ،وكل ما يدور بأذهان الأزواج الجدد من أسئلة واستفسارات عنه ، حتى نقدم المعلومة الطبية الصحيحة ، والإرشادات الطبية المفيدة .

لماذا يعتبر غشاء البكارة رمزًا للعفة ؟

إن موضع غشاء البكارة يجعله بمثابة الحارس على المهبل ، وهو الجزء الذي يتم خلاله إيلاج العضو الذكري ، وبالتالي فإن حدوث تمزق لغشاء البكارة يعني غالبًا حدوث إيلاج .

ما مدى متانة غشاء البكارة؟

إن غشاء البكارة غشاء رقيق يمكن أن يتعرض للتمزق أو الاتساع بسهولة ، حيث يتراوح سمكه ما بين (نصف : واحد) ملليمتر .

هل يتكون غشاء البكارة عند بلوغ الفتاة ؟

هذا اعتقاد خاطئ ، حيث تعتقد بعض الفتيات أن غشاء البكارة يبدأ في التكون خلال مرحلة البلوغ أو المراهقة . بينما في الحقيقة أن غشاء البكارة يتكون في المرحلة الجنينية ، وبعد عدة أسابيع من الحمل . فهو غشاء تُولد به الأنثى ، وينمو مع نمو الجسم كسائر الأعضاء .

وهل يمكن أن تُولد الفتاة بدون غشاء بكارة؟!

إن الأعضاء التناسلية كغيرها من أعضاء الجسم يمكن أن تتعرض لعيوب خلقية . . وفي حالات نادرة تولد الفتاة بعيوب خلقية بغشاء البكارة ، مثل : انسداد الغشاء تمامًا ، وهذه المشكلة تظهر عند بلوغ الفتاة ،وبدء الدورة الشهرية حيث لا يسمح هذا

الغشاء المسدود تمامًا بنزول الحيض ، وكذلك قد تولد الفتاة بغشاء غير مكتمل ، أي: يكون عبارة عن غشاء ضئيل الحجم قد لا يؤدي فضه لنزول دم واضح ، وفي حالات نادرة قد تولد الفتاة بدون غشاء نهائيًا !

لكني أؤكد أن هذه الحالات نادرة جدًا .

وهل يتشابه شكل غشاء البكارة عند كل الفتيات ؟

بالطبع لا . .

فكما يوجـد اختلاف بين الفـتيات في شكل شـعورهن وبشرتهن وغـير ذلك ، فإنهنّ يختلفن كذلك في شكل غشاء البكارة ، فلا يوجد غشاء مشابه للآخر تمامًا .

فهناك أشكال مختلفة من غشاء البكارة ، مثل :

- غشاء ذو فتحة واحدة « حلقي » .
- غشاء ذو فتحتين « مشقوق أو حاجزي » .
- غشاء ذو عدة فتحات « مصفاة أو غربالي » .

* * *

الجهاز التناسلي للذكر

الجهاز التناسلي للذكر أبسط في تركيبه إلى حد كبير عن الجهاز التناسلي المؤنث، فهـو يتركب أسـاسًا من القضـيب الذكري والخـصيتين . . بالإضـافة إلى ملحـقات الخصيتين وغدة البروستاتا .

القضيب :

ويتكون من ثلاثة طبقات أسطوانية الشكل مكونة من نسيج إسفنجي قابل للتمدد والانكماش ؛ مما يجعل القضيب بالتالي قـابلاً للانتصاب والارتخاء . وهذه الطبقات « أو الأنابيب » يوجـد منها زوج فـوق قناة مجرى البول يسمى كـل منهما بـالجسم الكهفي . . ويوجد الآخر أسفلهما ، ويسمى بالجسم الإسفنجي ، والذي يحيط بقناة مجرى البول .

أمَّا مقدمة القـضيب المميزة فهي أيضًا مكونة من نسيج إسـفنجي قابل للتمدد ، والانكماش ، وتسمى بالحـشفة . . ويعتـبر هذا الجزء ، والجزء التالي له مـباشرة ، والذي يفصل بين رأس وجسم القضيب أكثر منـاطق القضيب حساسية للإثارة ؛ نظرًا لتركيز نهايات الأعصاب بهذه المنطقة .

وعند الولادة تتغطى رأس القضيب بطبـقة من الجلد الزائد تسمى بالغُلْفَة ، ويقع بهذا الجلد غُدد دهنيَّة صغيـرة تفرز مادة دهنية تسمى : اللخن ، وهذا الإفراز الدهني يجعل هذا الجلد الزائد يلتصق برأس القضيب مما يتطلب إجراء تنظيف متكرر للفصل بين هذين الجزأين . . وقـد ثبت أن وجود هذا الإفراز الدهني يزيد من قـابلية الرجل للإصابة بسرطان القضـيب . . ومن هنا تتضح أهمية وضرورة الختـان كحكمة ربانية لحماية الرجل . . حيث يستأصل من خلال عملية الختان هذا الجزء الزائد من الجلد .

الخصية :

أمَّا الخـصية فـهي عبـارة عن غدة أشبـه بالبيضـة يوجد منهـا زوج . . ويحيط بالخصـيتين كـيس يحميـهمـا من الإصابة ، ويحافـظ على درجة حرارتهـما للقـيام

بوظيفتهما هذا هو كيس الصفن ، وفي الخصية يكمن أساس الرجولة . .

فوظيفة الخصية هي : إنتاج الحيوانات المنوية التي تمثل وحدة التناسل عند الرجل، كما أنها تنتج الهرمون الذكري المعروف باسم تستوستيرون ،وهو المسئول عن اكتساب الصفات الجنسية الذكرية ، والمسئولة أيضًا عن وجود الرغبة للجنس الآخر .

أمَّا ملحقات الخصـية فهي تشتمل على البربخ ،وهو جزء صغـير خلف الخصية يتكون من مجموعة من الأنابيب الدقيقة التي تخرج إليها الحيوانات المنوية بعد تكوينها في الخـصيـة . . ثم تمر بعد ذلك إلى أنبـوب يسـمى بالوعاء الناقل . ثم إلى جـزء حويصلي الشكل يسـمى بالحويصلة المنوية ليتم تخـزينها لحين خروجهـا عند حدوث القذف .

غدة البروستاتا :

وهي غدة صغيرة في حـجم حبة عين الجمل ، تقع أسفل المثانة البولية مباشرة ، وتحـيط بقناة البول مـثل : حـبة السـبحـة التي تحيـط بالخيط . . ونظرًا لهـذا الموقع الحساس، فإن تضخم غدة البروستاتا يعوق مرور البول خلال قناة مجرى البول مسببًا متاعب مزعجة.

وفائدة البروسـتاتا أنها تفرز السائل الـذي تسبح فيه الحيـوانات المنوية ، وتتغذى عليه وبدونه لا تستطيع البقاء حية . . وهذا الإفراز البروستاتي يمثل حوالي (٣٠ ٪) من السائل المنوي ، أمَّـا الجزء الباقي فتـفرزه الحويصـلات المنوية . وبذلك يتضح أن غدة البروستاتا تلعب دورًا أساسيًا في قدرة الرجل على الإنجاب ؛ لكنها لا تؤثر على القدرة الجنسية ، ولذا فإن استئصال غـدة البروستاتا لا يؤثر عادة على القدرة الجنسية إلا في الحالات التي تؤدي إلى حـدوث تلف بالأعصاب المخـتصة بالانتصـاب بسبب الأسلوب الجراحي المتبع في عملية الاستئصال .

الحيوانات المنوية :

الحيوان المنوي هو : وحدة التناسل عند الذكر ، وهو ضـئيل جدًا لا يمكن رؤيته بالعين المجردة ، وإنما يرى بالمجهر العادي .

ويظهر الحيوان المنوي مكونًا من ثلاثة أجزاء هي :

الرأس، والجسم ، والزيل .

وتحتوي نواة الرأس على الصفـات الوراثية المميزة للشخص نفسه ، كـما يحتوي على جـزء ضئـيل في المقدمـة يسمى « الأكـروسوم » ، وفـائدة هذا الجزء أنه يـفرز إنزيمات لإذابة الأغشـية المحيطة بالـبويضة حـتى يتمكن الحيـوان المنوي من اختراقـها وتلقيحها .

ويتمـيز ذيل الحيـوان المنوي بطول واضح ، ولهذا الطول الزائد أهمـية كبـيرة ، حيث إن حـركة الذيل هي التي تدفع الحـيوان المنوي في الاتجاه لأعلى داخل الجـهاز التناسلي المؤنث حتى يتمكن من الوصول إلى قناة فالوب للالتقاء بالبويضة وتلقيحها.

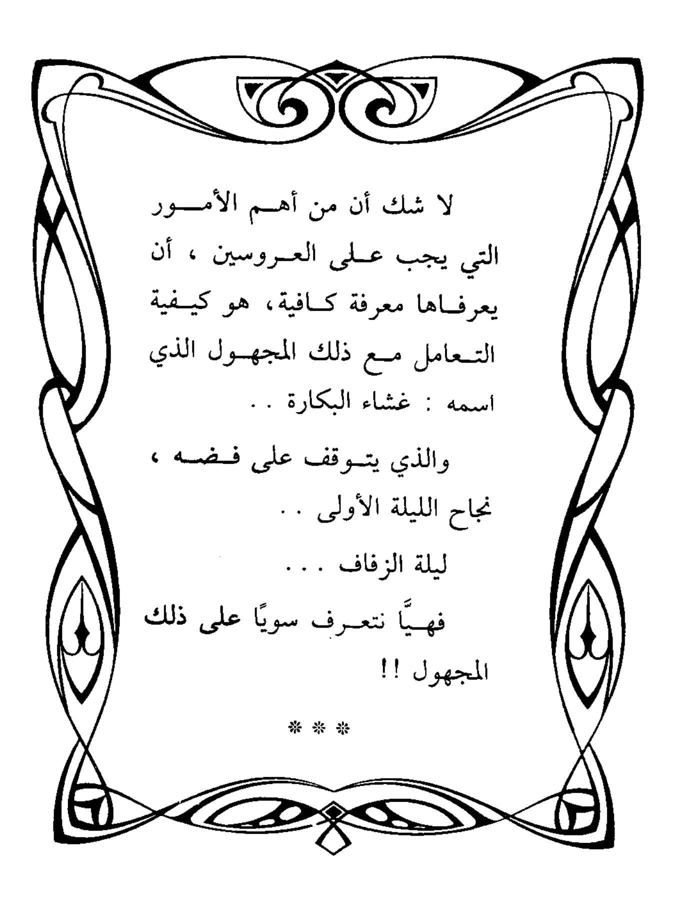
ويعتبر ضعف حـركات الحيوانات المنوية عاملاً مهمًـا في حدوث العقم أو تأخر الإنجاب ، ومن أسباب ذلك : وجود دوالي بالخصيـة ، أو التهاب موضعي كالتهاب البروستاتا والحويصلات المنوية ، وأحيانًا يكون السبب وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية تؤدي إلى التصاق بعضها ببعض فلا تكون قادرة على الحركة الطبيعية النشطة .

كما أن انخفاض عدد الحيوانات المنوية يعد سببًا مهمًا آخر للعقم . وتعتبر أيضًا الإصابة بدوالي الخصـية من الأسباب الشائعـة ، لكنه في نسبة كبـيرة من الحالات لا يوجد سبب واضح يفسر ذلك .

* * *

قبل ليلة الزفاف ..

ماذا تفعل مع غشاء البكارة



لا شك أن من أهم الأمور التي يجب على العروسين ، أن يعرفاها معرفة كافية، هو كيفية التعامل مع ذلك المجهول الذي اسمه : غشاء البكارة . .

والذي يتوقف على فضه ، نجاح الليلة الأولى . .

ليلة الزفاف . . .

فهيًّا نتعرف سويًا على ذلك المجهول !!

* * *

هل هناك ألم يصاحب فض غشاء البكارة ؟

غشاء البكارة هو أحد الأدلة على عذرية الفتـاة ، ويغلق هذا الغشاء فتحة المهبل جزئيًا وهو غشاء رقيق غالبًا ، ورغم أنه يغلق فتحة المهبل جزئيًا ، فإن به ممرًا صغيرًا على هيئة فتحة ضيـقة تسمح بمرور دم الحيض إلى الخارج ، ويزول غشاء البكارة في ليلة الزفاف بـالإيلاج ، لكن تظل بقايا الغـشاء المتمـزق عالقة بفـتحة المـهبل بعض الزمن، وعند تمزق الغـشاء ينزف الدم قليـلاً أو كثيـراً ، وهذا المسألة تخـتلف فيـها الفتيات ، وربما يكون النزف بضع نقاط لا غير .

وحين يتمزق الغـشاء ، وينزف الدم ، لن يكون هذا النزف شيـئًا خطيراً ، ولن يسبب ألمًا كبيراً .

وفي حالات قليلة نادرة يكون الغشاء سميكًا غليظًا ،ولا يتأثر بالضغط العادي ، وهذه حالة نادرة غيـر معتادة ، ولكنهـا تحدث أحيانًا ، ولا ينبغي الخـوف منها على الإطلاق إذا عرفنا كيفية التعامل الصحيح معه .

جدير بالذكر أن غـشاء البكارة تولد به الأنثى وليس صحيـحًا أنه يتكون في سن النضج ، إنَّه يتكون مع الأنثى ، وهي جنين في بطن أمـها ، ولذلك فهو مـعها منذ ولادتها .

* * *

هل هناك أنواع لغشاء البكارة ؟

يختلف غشاء البكارة من حيث الشكل والحجم في فتاة عنها في أخرى .

ويكون شكل الغشاء في الغالب « هلاليًا » بمعنى أنه على هيئة « هلال » .

وقد يكون على هيئة مصفاة بها عدة ثقوب ، وهذا النوع يسمى الغشاء الغربالي أي : على شكل « غربال » .

ومن أنواع غشاء البكارة ذلك النوع الذي يشبه الدائرة أو الحلقة .

كما يوجد نوع يسمى بالغشاء الحاجزي ، ويكون به فتحتان أو أكثر .

* * *

وهل هناك ألم يصاحب فض غشاء البكارة ؟

يختلف الشعور بالألم بين فتاة وأخرى من حيث الشدة وسرعة التأثر .

ويتوقف الشعور بالألم على حجم الغشاء وسـمكه وصلابته وعدم مرونته ، كما يتوقف على بعض الأخطاء التي يمكن تفاديها ، مثل : عصبية العروس ، وفزعها ، وخشونة الرجل أو جهله ، والوضع الخطأ للاستلقاء على الفراش وعدم الاسترخاء .

وكل هذه العوامل التي تؤدي إلى الألم يمكن تجنبها ، وهذا ما سنبينه بعد قليل.

ويلاحظ أن عـدم مرونة الغـشـاء تزيد بتقـدم السن ، وإذا جـاوزت الفتـاة سن الثلاثين عذراء لم تمس ، ازداد غشـاء بكارتها صلابة ومتانة كسـائر أجزاء جسدها ، وبذلك تزيد مصاعب فض الغشاء ، ولكن لكل شيء حل .

ويختلف سمك غشاء البكارة بين فتاة وأخـرى ، فهو يزيد على ملليمترين اثنين عند قـاعدة البكارة أو عـند اتصالهـا بالحـافة المهـبليـة ، ويقل عن ذلك عند الطرف الخارجي ، فالغشـاء ليس طليقًا رقيقًا رفيـعًا ، كالخيوط الحريرية الدقيقـة كما يتوهم العامة .

ومن الأوهام أو الأفكار الخاطئة التي تتـعلق بغشاء البكارة : أن قلة الدم النازف بعد فض الغشاء مؤشر أو دليل على عدم العفة أو عذرية الفتاة .

وهذا خطأ فادح : فليست قلة الدم أو كـثرته دليلاً على الـعفة أو عدمـها ؛ لأنَّ المسألة ترجع إلى الفروق الفسيولوجية بين فتاة وأخرى .

وَهْمٌ آخر من الأوهام ، هو : وجود كـثرة من الثقـوب العميقـة على حافة غـشاء البكارة الداخليـة ، ويجب أن نؤكد أن هـناك نوعًا من الغـشاء العـادي يمتاز بكثـرة الثقوب العميـقة على حافته الداخلية ، وتشبه هذه الثقـوب ثقوب أسماك الصدف ، وتسمى « البكارة المنيرة » أو « ذات السجاف » أو « ذات الهداب ».

وبالطبع ، فإن طبـيب أمراض النساء الماهر ، والمتمرس هو وحـده الذي يستطيع تمييز هذه الثقوب الطبيعية من الثقـوب الناتجة عن الملامسة التامة أو الناقصة أو الجماع غير المكتمل .

وهناك نوع آخر يناقض هذا من التـركيب ، وقد يؤدي إلى أخطاء مخـالفة تمامًا للأخطاء الناتجة من النوع السابق ، فهذا النوع يمتـاز بنمو غشاء البكارة نموًا شاذًا زائدًا زيادة طفيفة ، وقد يكون شكله عاديًا ، ولكنه غير متماسك ؛ بل قد يقبل الامتداد ، فلا يثقبه الجماع حتى أنه يبقى سليمًا ، ولا يزول إلاَّ مع الولادة الأولى !

* * *

والآن .. كيف تتجنبين ـ يا عروستنا الجميلة ـ الألم أثناء فض غشاء البكارة؟!

قبل كل شيء:

لا تتوقـعي الألم ولا تجزمـي بوقوعه ؛ لأنَّ تـوقع الألم هو أكبـر مسئـول عن حدوث الألم !!

نعم ، إن توقع الألم والخوف منه يجـعل عضلات الحوض والفخـذ تنقبض قبل الجماع الأول ، الأمر الذي يؤدي إلى انقباض المهبل .

وكل هذا يجعل عمليـة الإيلاج مسألة صعبة ، وتزيد من الاحـتكاك ، فيحدث الألم ؛ لأنَّ انقباض العـضلات المحيطة بالمهبل بشدة تجـعل فتحة المهبل تضيق ضـيقًا شديدًا .

ولهذا ينبغي على العروس أن تكون في حالة استرخاء بقدر الإمكان ،وأن تكون هادئة الأعصـاب ، فضلاً عن وجوب جـعل أعضاء جسـمها في حالة مـرونة وعدم تصلب ، وهي إن نجحت في هذا ، فسوف تقلل كثيرًا من الألم .

إلاَّ أن هناك حالات يمكن أن يحدث فيها ألم ، وأهم مسبباتها :

١ـ وجود التهاب في الشفرين الخارجيين والغدد المحيطة بهما .

٢ ـ وجود التهاب في المثانة أو الشرج أو البواسير .

٣ـ وجود التهاب بولي ، أو جروح شرجية .

٤ ـ وجود التهاب مزمن في عنق الرحم ، مثل : القرحة .

٥ ـ التهاب المبيض .

٦- ميل خلقي للرحم .

٧- سقوط المبيض .

وبالطبع ؛ إذا كنت يا فتاتي تشعرين أو تلاحظين وجود شيء منها ، فيجب قبل الزفاف عرض الأمر على طبيب الأمراض النسـائية المتخصص للعلاج ، وتجنب الألم المحتمل !

* * *

والآن .. كيف يفض غشاء البكارة ؟

على الزوج ليلة الزفاف ألاَّ يسارع في القيام بفض غشاء البكارة ؛ بل عليه أن يمهد لذلك بجلسة حب مليئة بالأنس والمداعبة ، والغزل ، والملاعبة برفق وحساسية، وأن يخبرها بأنه ليس متعجلاً ولا حريصًا على الإسراع في ذلك ، حتى يشعرها بالأمان ويهدئ من روعها إذا كانت خائفة .

ولا شك أن لكل ما سبق دورًا فعَّالاً في تهيئة العروس للجماع الأول ؛ بل له أيضًا دور في إحداث الانتصاب الكافي لدى الزوج .

ولا شك أن لهذا كله دورًا فعالاً في التمهيد لما يمكن أن يتم بعد ذلك من إيلاج برفق وحنان .

وأعتقد أن ثقافة المتزوجين في عصرنا لا تجعلهم يفكرون في تلك العادة القديمة السيئة التي يتم فيها فض الغشاء بالأصبع . فهذه طريقة خطيرة وسيئة ؛ لأنَّها تؤدي إلى حدوث نزف شديد عند المرأة ، فضلاً عن أنها لا تليق برجولة الرجل ، وقد تؤدي إلى حدوث التهاب في أعضاء المرأة التناسلية إذا كان الأصبع ملوثًا بالجراثيم المنتشرة في الهواء .

والطريقة المثلى هي طريقة الفطرة ، أعني فض غشاء البكارة عن طريق الإيلاج.

ومن الوسائل المساعدة على ذلك أن يضع العريس وسادة تحت مؤخرة العروس ؛ لأنَّ هذا يرفع الحوض ، ومن ثم يجعل فتحة المهبل في مستوى عالٍ نسبيًا مما يسهل عملية الإيلاج ، وبالتالي يفض الغشاء في سهولة ويسر .

وعلى الزوجة أن تكون هادئة الأعصاب ، لا تتوقع حدوث الألم ، فإن توقع حدوث الشئ يؤدي حتمًا إلى الشعور به .

هذا ، ولا يتم البدء في ذلك كله إلا بعد التهيئة النفسية والجسدية لكل من

الزوجين . . ولا يتأتى هذا إلا بالمداعبات والملاعبات والملاطفـات حتى يتهيأ المهبل ، وعلامـة ذلك حدوث إفرازات عند المرأة . هذه الإفرازات تـساعد كثـيرًا على ترطب المهبل ، الأمر الذي يساعد على تقليل الاحتكاكات التي قد تسبب ألمًا .

* * *

والسؤال الآن .. هل لا بد أن يتم فض الغشاء في الليلة الأولى للزفاف ؟

إذا تأخرت عملية فض غشاء البكارة عن اليوم الأول فليس في ذلك ما يدعو إلى الانزعاج على الإطلاق ، سواء للعريس أو العروس .

والأسباب التي تؤدي إلى التأخير أو التأجيل ليوم من الأيام التالية ، كثيرة ومتنوعة ، نذكر منها :

١ ـ التعب والإجهاد : في يوم الزفاف ، بل في الأيام السابقة له ، نتيجة تجهيز المنزل ، فضلاً عن مراسم الاحتفال بالزواج التي ترهق العريس والعروس طوال يوم الزفاف والأيام السابقة .

٢ ـ القلق : الذي ينتاب بعض الأزواج ليلة الزفاف نتيجة الخوف من الفشل في أول تجربة . والقلق الذي ينتاب العروس نفسها نتيجة الخوف من الألم ؛ مما يجعلها متوترة خائفة ، الأمر الذي ينعكس على العريس ، ويؤدي إلى حدوث ارتخاء وقتي أو مؤقت عنده ، أو عدم حدوث انتصاب كاف يسمح بالإيلاج .

٣ ـ عناد العروس وتمنعها : الأمر الذي يهز ثقة العريس في نفسه .

وبعد الانتهاء من فض الغشاء ، من الأفضل ترك الجماع لمدة يومين أو ثلاثة ؛ حتى يتم التئام جروح الغشاء وجروح المهبل التي حدثت عقب تمزق الأوعية الدموية المرتبطة بغشاء البكارة .

ولكن إذا كان لابد من الجماع ، فلابد وأن يتم ذلك بلطف ورقة ودون عنف أو قوة ؛ لأنَّ العروس فعلاً تكون متألمة بعض الشئ ، وفي كل الأحوال على الزوج ألاَّ يكون أنانيًا ، ويصبر حتى تلتئم جروحها ، أمَّا إذا رحبت هي بمواصلة واستمرار الجماع ، فلا يوجد أي مانع إذن للتوقف من الزوج ، بل عليه أن يبادلها رغبة برغبة

وشعورًا بشعور .

وعليها أن تعلم أن إحساسها بالجنس في ليلة الزفاف أو الأيام الأولى من شهر العسل ،ليس هو الإحساس الحقيقي الممتع الذي سوف تستشعره بعد ذلك ، فمن النادر أن يحدث الاستمتاع الجنسي الكامل في الأيام الأولى من شهر العسل، وذلك نتيجة التخبط وعدم التوافق والتفاهم ، لكن بعد بضعة أيام ، وربما أسابيع سيفهم كل منهما الآخر ، ويتوافقان جنسيًا ، وهنا تحدث اللذة الكاملة ، وتصل الزوجة إلى قمة نشوتها وابتهاجها ، وبالتالي ينعكس على انتصابه .

وأيًا كانت الأسباب التي تحول دون فض غشاء البكارة ، فعلى الطرفين أن يدركا أنهما ليسا أمام معركة حربية ، أو فتح عسكري ، أو واجب استراتيجي !!

فالمسألة أبسط من ذلك بكثير ، ومن الممكن أن يتم فض الغشاء بعد أخذ قسط مناسب من الراحة البدنية والعصبية ؛ لأنَّ البدن يكون متعبًا نتيجة إجراءات الزواج قبل الزفاف ، والأعصاب تكون منهكة ، والنفس في حالة إرهاق .

ومن ثم فإن التأخير ليس أمرًا مزعجًا ، وليس له أية دلالة على قدرات الزوج الجنسية .

* * *

وبعد أن يتم فض الغشاء ... ماذا بعد ؟!

إذا تم فض الغشـاء بطريقة سليمة وفق القـواعد التي شرحناها سابقًـا ، فإنَّه لا ينزل الدم بكمية كثيرة ، وقـد تنزل بضع قطرات فقط ، أحيانًا تزيد ، وأحيانًا تقل ؛ فالأمر يختلف من فتاة لأخرى .

وفي بعض الأحيـان يكون الدم ذا لون بني لاختـلاطه بإفرازات المهـبل والسائل المنوي للرجل .

وهناك نوع من أغشـية البكارة يسمى بالغـشاء المطاطي ؛ لأنَّه يتمـدد عند دخول العـضو الذكـري ، ولا يحدث له تمـزق ، ومن ثم لا ينزل دم ، وهذا النوع نادر ، ومن الأفضل فضه بواسطة طبيبة أمراض النساء .

* * *

كيف تمهد للقاء الجنسي ؟

لا شك أن الجماع الناجح هو اللقاء الذي يسبقه التحضير والتمهيد اللذان يساعدان على بناء وتصاعد الرغبة والشبق ؛ لأنَّ الإحساس العاطفي ثم الجنسي لا يتكونان فجأة ،ولكنهما يمران بعملية بناء تدريجي متصاعد ينتهي باللقاء العضوي بين عضو الذكورة ، وعضو الأنوثة الذي ينتهي عادة بإفراغ الشحنة العاطفية ، وهي القذف عند الرجل وبلوغ الذروة أو النشوة عند المرأة .

ولذلك .. فإن التمهيد للقاء الجنسي له مصدران :

أولهما ، المصدر النفسي :وهو المرتبط بالتفكير في اللقاء ، والإحساس باللذة المتوقعة التي ستنتج عنه .

ثانيهما ، المصدر الحسي :وهو المتعلق بتلقي ونقل الإحساسات باللذة من أماكن الجسم المختلفة ، ومن الأعضاء التناسلية .

وأهم مصدر للإحساس الجنسي هو : إحساس البصر ، وإحساس اللمس ؛ فضلاً عن أن الإحساس بالشم له دور فعال ؛ ولذلك فالعطور لها دور كبير في هذا الشأن .

وأهم نقطة ينبغي لفت النظر إليها في عملية التمهيد هذه هي الملاطفة والمداعبة ، وهذه مسألة معروفة منذ القدم ، ووجدت صور ونقوش قديمة تدل على ذلك في مصر الفرعونية والصين والهند .

فعملية الجماع لابد وأن يسبقها مقدمات شأنها شأن أي عمل ناجح .

وهذا ما ميز به الله بني البشر عن غيرهم من المخلوقات.

وأهم ما في التمهيد هو دور الرجل ؛ حيث يكون هذا الدور له الشأن الأكبر في عملية المبادأة ، فهو الذي يبدأ عملية التمهيد وينفذها ، ولاسيما عندما تكون العلاقة

الزوجيـة في البداية ؛ لأنَّ المرأة عـادة في البداية تكون مـحتـشمة ، وتحـيط نفسـها بالحيـاء. ومن ثَمَّ فإن دورها يكـون في الاستسـلام الإيجابي ، أقـول « الاستـسلام الإيجابي » ؛ لأنَّ الاسـتسلام الأنثوي للجنس ليس مـعناه البرود والسلبية ، وكـأنها وسادة لا حول لها ولا قوة ، بل على المرأة أن تكون إيجابيـة في استسلامها ، حيث تبادل الرجل عواطفه وأحاسيسه .

* * *

ما المواضع التي يجب التركيز عليها في التمهيد للقاء الجنسي ؟

يتركز التمهيد والتحضير أساسًا على الأماكن والمواضع الجسدية الغنية بالأحاسيس الجنسية . . ولكن قبل ذلك طبعًا لا ينبغي أن ننسى دور التعبير بكلمات الحب والمودة ، فالكلمات لها دور حيوي ؛ حتى لا تتحول العملية الجنسية إلى عمل جسدي فقط ، فلابد من تنمية المشاعر وإحيائها ، لارتباطها بالروح ، فاللقاء الجنسي ينبغي أن يكون موزعًا بين عواطف الروح وعواطف الجسد . والمرأة أيًا كانت ثقافتها أو وضعها الاجتماعي تستشعر رغبة قوية في أن يداعب الرجل عواطف روحها.

١ ـ دور الفم والشفتين :

توجد علاقة وثيقة بين الأعضاء الجنسية وبين الفم ، ويبدو أن هذه العلاقة ليست علاقة عابرة ، أو تقف عند مرحلة معينة ، فقد لوحظ أن الفم يشارك الأعضاء الجنسية بحركات لا إرادية أثناء الجماع .

ويبدو أن هناك اتصالاً بين الأعصاب التي تنقل الإحساسات الجنسية المتصاعدة في الأعضاء الجنسية ،وبين التي تغذي منطقة الفم والشفتين واللسان ؛ لذلك فقد وجدت القبلة منذ القدم كوسيلة للتعبير عن الحب ، وكوسيلة تسبق اللقاء ؛ بل وكلازمة ضرورية في كل مراحله ، ومن الأفضل أن تكون « الخاتمة » بين الزوجين بعد الوصول إلى مرحلة الذروة ، فقبلة من الرجل إلى المرأة ، وقبلة من المرأة إلى الرجل بعد انتهاء اللقاء ، تفعل الكثير في نفس وروح كل منهما ، وتشعر بسعادة بالغة ، وكأن كُلاً منهما يعبر للآخر عن امتنانه باللقاء .

وتمر القبلة بمرحلتين :

أولاً : التقبيل السطحي : الذي لا يعدو ملامسة سريعة بين الشفاه ، وكأنه تمهيد

للمرحلة التالية .

ثانيًا : التقبيل العميق : الذي يكون عن طريق الاندماج الكامل ، والشديد بين الشفاه واللسان وداخل الفم ، وأيضًا بين الأسنان بالعض الخفيف ، ثم ببعض الشدة الخفيفة تعبيرًا عن تصاعد الرغبة الحارة في الاندماج التام .

٢ ـ مداعبة الأذنين :

إن مداعبة الأذنين بالفم ، سواء باللمس أو الهمس ، تزيد الإثارة الجنسية ، ولذلك لا ينبغي إهمالها ، فكثير من النساء تشتعل الرغبة فيهن بمجرد ملامسة الأذن بفن ولطف . أمَّا الهمس فهو يغذي مشاعر الإيحاء وإثارة الخيال . ولا ينبغي أن يستهين أحد بدور الخيال في نجاح عملية الجماع ؛ لأنَّ الخيال من أقوى العوامل التي تدفع إلى إثارة الرغبة ، وتستبعد عوامل التشتت التي تضعف الرغبة .

٣ ـ الرقبة والكتفان :

إن مداعبة الرقبة والكتفين بالقبلات والعض الخفيف من عوامل الإثارة التي لا تقدر بثمن، وأي زوج ماهر يضعهما في أجندته الزوجية وضعًا أساسيًا في التمهيد قبل اللقاء .

فضلاً عن كونه يلجأ إليها من وقت لآخر أثناء اللقاء ذاته ، وبطبيعة الحال ينبغي على المرأة سلوك المسلك نفسه مع زوجها .

٤ ـ الثديان :

للثديين شهرة كبيرة في مجال الجنس والتمهيد له ؛ ولا يطاولهما في هذه الشهرة إلا الأعضاء التناسلية .

ولكن هناك عدة حقائق لابد من معرفتها :

*** الحقيقة الأولى :**

إن الرجل هو الكائن الوحيد تقريبًا بين الكائنات الذي يداعب ثدي الزوجة

بهدف جنسي .

* الحقيقة الثانية :

إن مداعبة الرجل للثدي يزيد من إحساسه بالإثارة الجنسية ، وهذه المداعبة تكون بالملامسة باليد أو الفم . . . إلخ .

* الحقيقة الثالثة :

إن رؤية الرجل لثدي الزوجة له مفعول السحر على خياله الجنسي .

* الحقيقة الرابعة :

إن المرأة غالبًا ما ترحب بمداعبة ثدييها ، ومع ذلك فإن مداعبة الثديين لا توصلها للذروة ، ولكن لا شك أن لهذا دورًا في عملية التمهيد .

* الحقيقة الخامسة :

يختلف النساء في مدى قابليتهن للإثارة عن طريق مـداعبة الثديين ، فهناك كثير من النسـاء لديهن إحساس مـركز في الثـديين ، بينما هناك أخـريات يقل لديهن هذا الإحساس بدرجات متفاوتة .

* الحقيقة السادسة :

إن الإحساس الجنسي في ثدي المرأة ليس مركزًا كله في الحلمة ، بل قد يمتد إلى الثدي كله ،وهنا لابد من توزيع المداعبات بفن ولطف بين مواضع الثدي .

٥ ـ الأرداف والفخذان :

تعد مداعبة الأرداف والفـخذين من الداخل عند الزوجة من أساليب وضروريات التمهـيد للقاء . وهي مسـألة بالغة الأهمية ينبـغي أن يراعيها الرجل ، فـهي ليست مسألة إثارة فقط بالنسبة له ، بل كذلك بالنسبة للمرأة .

٦ ـ الأعضاء الجنسية وفنون المداعبة :

يختلف الإحساس الجنسي في الأعضاء الجنسية من مكان لآخر ، سواء بالنسبة للرجل أو بالنسبة للمرأة .

ففي المرأة توجد قمة الإحساس في الأماكن التي تغذيها أعصاب اللمس بوفرة ، وهي :

منطقة البظر ، والشفرين الصغيرين للمهبل . ثم الفتحة الخارجية للمهبل .

كما توجد مناطق عند المرأة أقل حساسية ،ولكنها أيضًا ذات أهمية ، وهي : منطقة العانة ، والشفرين الكبيرين .

أمَّا المهبل نفسه ، فإن الإحساس داخله باللمس يكاد يكون منعدمًا ، وإن كان الإحساس بالضغط أو الشد العميق الإحساس الأساسي .

وفي الرجل يتركز الإحساس في العضو الذكري ، وخاصة القمة وما تحت القمة مباشرة .

وهذه مناطق هي أغني الأماكن التي تغذيها أعصاب اللمس كما أن العضو الذكري يحتوي على أعصاب عميقة تحس بالضغط ، وينبهها العصر والضغط العميق.

* * *

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن .
بعد التعرف على المواضع التي
يجب التركيز عليها عند اللقاء الجنسي .
أو عند التمهيد له ... ما الهدف من عملية التمهيد ؟

تشترك جميع الوسائل التي ذكرناها في أنها ترسل فيضًا من الإحساسات إلى الجهاز العصبي والمخ تتصاعد بالتدريج وتتراكم على شكل « شحنات » .

هذه الشحنات هي التي تفرغ أثناء لقاء عضو الذكورة مع عضو الأنوثة ، حيث يحدث القذف عند الرجل وبلوغ النشوة عند المرأة .

ليست العلاقة الجنسية مجرد التصاق بين جسمين ، ولكنها في المقام الأول اندماج بين شخصيتين ، ومن ثَمَّ فلابد من الاندماج العاطفي قبل الاندماج البدني ، وهذه مسألة ضرورية لكلا الزوجين . ومن أكبر الأخطاء أن يظن إنسان أن المغازلة تنقطع بعد الزفاف بفترة .

إن انقطاع المغازلة العاطفية يفقد الزواج معناه وعذوبته الشعرية ، ويجعل خيال الزوجين فقيرًا مجدبًا ؛ إذ سرعان ما يتحول الزواج إلى مجرد أمر واقع أو تأدية واجب اجتماعي بدون بهجة ومجرد تقييد خانق للحياة .

ولذا ، فإن المغازلة العاطفية من الممهدات الضرورية للقاء الجنسي ، بل يجب أن يسود الغزل كل العلاقات الزوجية كأنه الشمس تنعش الحياة ، وتجدد نشوتها يومًا بعد يوم ، بالرغم مما يتنابها من مشاق ومتاعب لا مفر منها .

ويمكن القول : إن المغازلة هي صاحبة الدور الرئيسي في تحقيق الاندماج العاطفي الذي يقوم بدور ضروري ضرورة مطلقة لاندماج جسدي ناجح .

* * *

ولكن ... هل التمهيد وظيفة الرجل وحده ؟!

يظن البعض أن التمهيد للجماع بما يشمل من مغازلة ومداعبة ، وظيفة الرجل وحده ، هذا خطأ كبير ينبغي تصحيحه ، فكلمات مثل المداعبة أو المغازلة أو الملاعبة، معناها : المشاركة المتبادلة من كلا الطرفين . ومن ثَمَّ فالتمهيد للقاء ليس وظيفة الرجل وحده ، وإنما وظيفة المرأة كذلك .

وإذا كان الرجل بطبيعته سريع الاستجابة للجنس ، على عكس المرأة التي تستجيب غالبًا في بطء ، فإنه يجب على الرجل أن يبطئ قليلاً من انفعاله وعواطفه، بينما ينبغي على المرأة أن تجتهد في الإسراع والتركيز ؛ حتى يمكن للاثنين أن يتوافقا في مراحل الجماع حتى نهايتها .

ولا شك أن قيام المرأة بدورها في عملية المداعبة له دور كبير ليس في التأثير على الرجل فقط ، ولكن في التأثير عليها هي أيضًا ، ولا يقتصر دورها فقط على المداعبة، وإنما يشمل كذلك حسن استقبال مبادءات الرجل وملاطفاته .

* * *

ملاحظات هامة في اللقاء الجنسي

١ ـ مع أن الجنس غريزة فطرية ، بثـها الله في الإنسان ، فإن لممارستـها أصولاً وفنونًا ، وتبـدأ الممارسة بالمرحـلة التي أشرنا إليـها سابقًـا ، وهي مرحلة التـمهـيد والتقديم ، أعني مرحلة المداعـبة والمغازلة والملاعبة ، والمدة التي تنبغي أن تستـغرقها مرحلة التمهيد تختلف بين حالة وأخرى ، فقد تستغرق عشر دقائق ، وقد تطول إلى ساعة حسب درجة واسـتعداد وقابلية كلا الطرفين . المهم أن تستمـر هذه الفترة حتى يشتد تلهف المرأة والرجل للجماع .

ويمكن القول أن لحظة التلهف هذه يمكن التعبير عنها بالكلام بالنسبة للمرأة عندما تطلب من زوجها أن يواقـعها ، وتوجد علامـات على المرأة يمكن أن يلاحظها الرجل كمؤشر على شدة تلهفها ، وهي توتر البظر وانتصابه ، وكثرة إفرازات المهبل المساعدة في عمليـة الإيلاج ،وهذه علامات يلاحظهـا الرجل بالتلامس الخارجي بين عـضوه وعضوها .

ونظرًا لطول مدة المداعبـة ، فقد يقل انتصاب عـضو الرجل أو يرتخي ولا يعني هذا بأي حال من الأحوال أن الرجل فـقد رغبته ، بل هي مجرد حـالة عارضة ليس لها علاقة بالرغبة .

وهنا ينبغي أن تسـتشعر الزوجة ذلك ، فـإذا اكتملت إثارتها بينمـا ارتخى عضو الرجل ، فعليها أن تداعبه حتى يعاود انتصابه ، فإذا حدث هذا ، يجب الإيلاج .

٢ ـ أثناء اللقاء ، من الأفـضل أن تخبر المرأة زوجـها بحقـيقة انفعـالها ؛ إذ أن الزوج يستطيع بلوغ الذروة والإنزال بسـرعة ، ولكنه يحتاج إلى الاسـترشاد برغبـتها ليتـحكم في حركاته ومـشاعره حتى يؤخـر من ذروته انتظارًا لبلوغها الذروة مـعه . فيمكن أن تخبره بأن « يطيل » قليلاً أو يسرع للوصول إلى الذروة .

وبإمكان الزوج أن يؤجل القذف عـن طريق التحكم العقلي ، بأن يوجـه تفكيره نحو أي موضوع آخر ، يقلل من حركة العضو ، أو يوقف هذه الحركة .

٣ ـ حركات مدافعة العضو الذكري داخل العضو الأنثوي معروفة بالفطرة ، فهي عبارة عن خروج ودخـول وتنوع الحركة من الأفضل ، وتغييـر السرعة كذلك . وفي كل الأحوال لا ينبغي إخراج العـضو تمامًا إلا بعد انتهاء الجمـاع . ومن المستحسن أن تكون بعض حركـات العضو في الداخل حركـات دائرية وجانبية ؛ فـهذه من الأمور التي تسبب لذة للزوجة .

وإذا ما حدث خروج للعضو دون أن تكمل المرأة لذتهـا ـ فعليه أو عليها ـ إعادة العضو إلى الداخل بأقصى سرعة حتى لا ينقطع تيار اللذة .

وكلما اقترب الزوجان من الذروة زادت حركتهما ، واشتد عناقهما .

٤ ـ وجدير بالتنويه أن هناك خلافًا بين طبيعة الذروة عند الرجل عنه عند المرأة . فـالذروة عند الرجل تكون بالقذف والإنـزال . وتبلغ لذة الرجل أعلاها قـبل الإنزال مباشرة ،وتسـتمر أثناء القذف ويصاحب القذف نوع من الانقبـاض العضلي أكثر من مرة عند الرجل ،وبعد قذف الرجل تأخذ نشوته في النقصان تدريجيًا ،حتى يعود إلى حالته المعتادة .

ومن الأفـضل ألاَّ يخرج الزوج عـضوه بعـد القذف مـباشـرة ، بل يبقى قلـيلاً محتضنًا زوجته .

أمَّا ذروة اللذة عند المرأة فـهي انفعال يشمل الجـسم كله ، كما يشمـل الأعضاء الجنسية .

وتشعر عند قمـة ذروتها بانفعال يسبب الرعشة الـكبرى التي إن وصلت إليها لا تسعها الدنيا من الفرحة والابتهاج . ولكن المرأة لا تبلغ هذه الذروة دائمًا ، ولذا فهي مكلفة باكتشـاف الأوضاع والحركات التي تثيرها أكثـر مـن غيرها ، وتوجـه زوجـها

إليها بلباقة .

وليس معنى هذا أن كل شئ قد انتهى ؛ إذ من الأفضل أن يتبادل الاثنان الحديث عن الحب والمتعة والحيــاة ، وربما يكونان مهيئين للتفاهم حــول بعض المشاكل بطريقة ودية ونفوس صافية وأعصاب هادئة .

وجدير بالذكر أن هذا الوصف الســابق لما ينبغي أن يحدث ليس وصفًــا جامدًا ؛ إذ يمكن التغيــير في بعض المراحل تبعًا للحــالة المزاجية ،وتبعًــا لطبيعة الرغبــة ؛ فقد يكون الزوجان في حــالة تتطلب الإيلاج المباشــر دون تمهيد كــبير أو دون تمهــيد على الإطلاق ؛ وذلك عندما تتدفق إفرازات المرأة المهبلية بمجــرد ما تلمح رغبة زوجها في عينيه أو حركاته .

وربما تصل المرأة إلى ذروتهــا من مجرد المداعــبة قبل الإيلاج ، وهنا طبــعًا على المرأة أن تستمر في ممارسة الحب مع زوجها حتى تصل إلى ذروته ، وربما بإمكانها أن تصل إلى ذروتها أكثر من مرة ، وعلى المرأة أن تخبــر زوجها بأنها بلغت الذروة أكثر من مرة ، فهذا يسعده ويملؤه بالفخر .

وإذا وصل الرجل ذروته بالقذف قبل وصول زوجته ، فعليه أن يظل تاركًا عضوه بداخلها ، وعــليها أن تبــذل كل جهدهــا وتكثف تركيزها للــوصول إلى الذروة هي الأخرى ؛ ومما يفــيدها في هذا أن تضم عضــلات المهبل والحوض إلى أقــصى حد ، وتزيد من حركتها .

وطبــعًا الوصــول إلى الذروة لا يتــحــقق دائمًا ، وليس فــي هذا ما يدعــو إلى الضيق؛ إذ أن كثيرًا من النساء يستمتعن بمجرد تفكيرهن في أنهن يمتعن أزواجهن .

وفي بعض الأحيان تكون المرأة مهيئة للوصول إلى النشوة الكبرى ، بينما يحدث ارتخاء مفاجئ في عــضو الرجل أثناء الجماع ، وليس في هذا ما يدعــو لانزعاجه ما دام لا يتكرر كثيرًا ، فربما يكون مجهدًا جسديًــا ونفسيًا ، أو مشغولاً بالتفكير في أمر مهم ، أو أنه ليس ممتلئًا بالرغبة الجنسية في هذه اللحظة ، أو لا توجد الإثارة الكافية له .والرجل الفــاهم لن يتأثر بهــذا الارتخاء المفــاجئ ؛ لأنَّه يعلم قدراته الخــاصة ،

ويعـرف أن حدوث بعض الاستثناءات مسألة تدخل في طبيعة أي شيء .

٥ - مسألة طول فترة الجماع من المسائل التي شجعتها الكتب العلمية في الجنس ، ويسعى إليها كثير من الرجال .

وهي في الواقع مسألة نسبية ، وتتوقف على طبيعة الرجل ، وكذلك المرأة . وليس صحيحًا أن كل النساء يرغبن في الإطالة دائمًا ؛ لأنَّ بعضهن يتعرضن للإرهاق والألم . وفضلاً عن هذا ، فإنَّ بعض اللقاءات بين الزوجين قد تتخذ لذة من سرعتها . ومن المستحسن تنويع المدة مرة قصيرة ، ومرة طويلة ، ومرة متوسطة ؛ طبعًا حسب الرغبة والحالة المزاجية العامة .

وإذا ما أراد الزوجان إطالة اللقاء فلابد من تعاونهما معًا ، وبإمكان الرجل أن يوقف اندماجه بعض الشئ بواسطة التحكم في تفكيره وحركته ، مما يؤخر وصوله إلى الذروة . وبإمكانه أن يعاود حركة عضوه حركة بطيئة محددة ، بحيث لا يرتد إلى الوراء في كل مرة أكثر من سم واحد ، وإذا ما شعر أنه على وشك الإنزال والقذف ، فيمكنه أن يكف عن الحركة بعض الوقت ويوجه تفكيره - دون أن تشعر زوجته - نحو موضوع آخر . وعلى الزوجة في أثناء توقفه أن تستمر في حركتها الخاصة .

وعلى الرجل أن ينتبه إلى أن الجهل بمطالب المرأة الجنسية من العوامل التي تقوض دعائم الحب والانسجام ، فإذا أمتع أحد الزوجين نفسه على حساب الآخر انقطع ما بينهما من حب وتعاطف . ولذا يجب أن يؤدي اللقاء الجنسي إلى درجة واحدة من الاستمتاع ، وأن يبعث فيهما المتعة والبهجة بدرجة مماثلة ، وينبغي أن يزيد الرجل وينقص من قدر مجامعة زوجته بحسب حاجة المرأة للتحصين ، فتحصينها واجب عليه .

وأول شروط الاستمتاع المتبادل في الزواج اعتراف كل من الزوجين اعترافًا صريحًا كاملاً بالمطالب الجنسية المتبادلة .

* * *

والآن ... ماذا يفعل الزوجان بعد أن ينتهي اللقاء الجنسي « أو الجماع » بينهما ؟

بعد انتهاء اللقاء ، تشرع القوى والانفعالات الجنسية في الهبوط التدريجي . وإذا كان الزوجان متحابين حقًا ، فإنهما يشعران في أثناء هذا الهبوط التدريجي بسيل من الحب الروحي يمكن أن نعتبره هو المتعة القصوى الحقيقية ، فالمتعة لا تنتهي بإشباع الجسد ، بل يعقبها متعة روحية .

ولذلك فإن الزوجين اللذين يبتعدان عن بعضهما البعض فور انتهاء اللقاء الجنسي، ويدير كل منهما ظهره للآخر ، لا يعرفان معنى الحب ، بل ربما يشعران بشيء من العداوة ، فليست هذه متعة ، ولكنها تخمة !

إن المرأة التي وصلت إلى الذروة غالبًا مَا تهدأ أبطأ مما يهدأ الرجل .

وتوقف الرجل عن نشاطه واستدارته للنوم يعتبر صدمة في نظر الكثير من النساء .

والزوجان المحبان يشعران بعدم رغبتهما في التباعد بمجرد انتهاء الجماع ، بل يشتهي كل منهما أن يبقى فترة في أحضان الآخر ،حيث تهبط سورة مشاعره الجياشة لتحل محلها الرقة ، والعذوبة ، والحنان ، حتى إذا تباعدا بعدئذ كان تباعدهما مجرد تباعد جسدي ، أمَّا الاندماج الروحي فيظل باقيًا مع البعد الجسدي !

إذن . فمن الجميل أن يعقب مرحلة الإشباع الجنسي ، إشباع روحي عن طريق تبادل أحاديث الحب والحياة ، وإذا لم يقم الزوجان بهذا فقد يفوتهما الشيء الكثير ، بل قد يفوتهما الذروة الحقيقية ، أعني : ذروة التفاعل الروحي والوجداني .

* * *

ماذا تريد المرأة من زوجها جنسيا ؟

إن ما تريد المرأة من الرجل جنسيًا يختلف تمامًا عمًّا يظنه الرجل غالبًا .

فما تريده المرأة أساسًا لا يتعلق بقدرة جنسية فائقة أو متعددة الأداء ، ولا يتعلق بحجم شبه خرافي للأعضاء الجنسية للرجل . ربما تكون هذه مسائل مهمة لبعض النساء ، لكنها لا تمثل الرغبة المحورية لكثير منهن ، بل الرغبة المحورية التي تسبق هذه الأشياء هي الرغبة في الحنان والتخاطب العاطفي ، والمشاركة الوجدانية والتلامس اللطيف الشاعري .

ولعل من أخطر ما يغيب عن بال الرجل هو أن المرأة قد لا يهمها بلوغ النشوة في كل مرة يحدث فيها اللقاء الجنسي ، ويدعي الرجل غير الفاهم الفحولة الخارقة، ويظن أن نجاح أي علاقة جنسية حتمًا لابد أن تنتهي ببلوغ المرأة للنشوة الكاملة .

ولذا يلجأ غير الملتزمين وغير الأسوياء إلى الأساليب المقوية غير المشروعة مثل المخدرات التي حرمها الشرع الحنيف ، وربما يستعمل البعض أنواعًا من الدهانات الموضعية ، وكل هذا نبع أساسًا من هذا الاعتقاد السالف المليء بالخطأ .

وعلى الرجل أن يعلم أن بلوغ المرأة النشوة والذروة الجنسية لا يرتبط بالضرورة بإطالة مدة اللقاء ، وقد لا تصل المرأة إلى الذروة حتى لو طال اللقاء لساعات ، وبالعكس قد تصل المرأة إلى الذروة في فترة قصيرة عن طريق الكلمات العاطفية ، والملامسات المليئة بالحنان والحب ، والمداعبات الذكية لمواضع الإثارة عندها .

إن الرجل الحنون الذكي الذي يجيد مخاطبة جسد زوجته برفق ورقة ، وهو الذي تتمناه كل امرأة ، وهو الذي يسعد زوجته . أمًّا الرجل الفظ فإن المرأة تبغضه حتى لو كان أكثر الرجال فحولة جنسية !

إن الجنس عند المرأة ليس هو فقط الاتصال المباشر بين الأعضاء الجنسية ؛ فهذه

آخر مرحلة من مراحل الجنس عندها . وعلى الرجل أن يدرك أن المرأة تنظر إلى جسدها باعتباره نهراً من الأحاسيس والمشاعر تتطلع إلى من يلمسها ويفجرها بقوة ، حتى لو لم ينته هذا باللقاء المباشر بين الأعضاء الجنسية .

وتفجير مشاعر الزوجة يعني تسخير كل الحواس للتغني بهذا الجسد من كلمات عاشقة ، ونظرات هائمة ، وملامسات ذكية ، وتلاصق حنون رقيق . فالمرأة تكره أن تكون مجرد وعاء يقذف فيه الرجل ما يشاء دون اعتبار أو مراعاة لشعورها .

وكما أن العلاقة الحنون التي تسبق اللقاء المباشر مهمة ، فإنَّهَا أيضًا يجب أن تستمر بعد انتهاء اللقاء وبلوغ الذرة ؛ لأنَّ الابتعاد المفاجئ للرجل بعد اللقاء يضايق المرأة ويثير حنقها .

* * *

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو :
هل بلوغ ذروة المتعة أو النشوة أمر أساسي للمرأة؟

في إحصـائية أخـيرة ثبت أن نسـبة لا تقل عن (٦٠ ٪) من النسـاء لا يبلغن النشوة الكبرى فـي كل مرات اللقاء الجنسي . ورغم ذلك فإن عددًا قـليلاً جدًا منهن اشتكين واعتبرن ذلك علامة برود جنسي .

إن بلوغ الذروة والنشوة في المرأة هو المماثل للقذف عند الرجل .

وكمـا أن الرجل يمكنه الاسـتمـتاع جنسـيًا بدون القـذف ، كذلك المرأة يمكنـها الإستمتاع باللقاء دون بلوغ الذروة .

ولا يعيب الأمـر إلا إصرار الرجل على بلوغها الذروة مـعتبرًا أن عـدم الوصول للذروة أمر معيب له شـخصيًا وطعنًا لقدرته الجنسية ، مع أنه ربما يكون غـير مسئول عن ذلك ؛ لأنَّ بعض النساء لا يستطعن تركيز مشاعرهن بطريقة تساعد على بلوغهن الذروة .

وفي الحقيقة إن بلوغ الذروة عند المرأة ليس هو الهدف الرئيسي والأوحد وشغلها الشاغل كما يظن الرجل .

إن المسألة كلها عند المرأة إحـساس بالالتصاق والانسجام والهـارمونية والتوافق ؛ حتى لو لم تصل إلى الذروة في بعض الأحيان .

* * *

هل هناك مواعيد منتظمة أو أوقات معينة للقاء الجنسي بين الزوجين ؟

هناك نوع من العلاقة المنظمة المحددة بمواعيـد وأساليب وأوضاع لا تتغير ، وهذا من شأنه أن يصيب الزوجين بالملل السريع الناتج عن اتباع أساليب الروتين العقيمة !

إنَّ العلاقة الجنسية ليست علاقة ميكانيكية تبدأ بالضغط على زر خاص لتدور لمدة محددة ، بــل هي علاقة انسجــام نفسي وعاطفي . والرغبــة الجنسية قد تنشــأ وتكبر وتحتاج لإشباع في أي وقت .

فالإنسان ليس مثل الماكينة ، بل هو تركيبة عاطفية وجدانية تكره الروتين والآلية.

لكل هذا ينبغي على الرجل أن يعلم قــبل شهر العسل أنَّه لا لقــاء بدون رغبة ، ولا توجد رغبة تخضع لتنظيم مثل المذاكــرة أو العمل !! بل يجب ترك الأمر لطبيعته التلقائية ،وإلا صار الإنسان مثل الماكينة التي تعمل بأزرار وقت اللزوم !

❊ ❊ ❊

الخجل هو عدو الجنس الشديد

المرأة بطبعها خجولة ، والحياء سمة من سمات الأنوثة المحببة .

ولكن هناك حـدوداً يجب التزام الحـياء عندها . هذه الحـدود تنتهي عند غـرفة النوم. وإذا كان لابد من حياء ، فهو الحياء الذي لا يعطل اللقاء ، بل يزيده اشتعالاً!

وإذا كانت العلاقة الجنسية هي قمةِ التعـبير عن وحدة الحبيبين في شهر العسل ، فلابد أن يسقط الخجل الشديد كحاجز بينهما .

والأفضل أن تطلق المرأة لنفسـها العنان ، فلا تخشى الاتهام بالابتـذال والفجور وعلى الرجل أن يساعد المرأة على ذلك ،وأن يتصرف بطريقة تجعلها ترفع برقع الحياء خلال العـملية الجنسـية ! فهي زوجـته وهو زوجـها ، ومن ثَمَّ لا ينبـغي وقوف أية حواجز بينهما .

وتشيـر الإحصائيـات إلى أن الرجل يفضل أن ترفع المرأة الخـجل وتشعـره أنها أصبـحت جزءاً منه ، فتطلق العنان لأحـاسيسهـا دون تحفُّظ . وهذا أحسن للشـعور الجنسي .

وطبعًـا ، إذا كنا نتحدث هنا عـمَّا تريده المرأة من الرجل ، فإنهـا لا تريد رجلاً خجولاً أو مـترددًا . بل تريد رجلاً جسورًا شـجاعًا يبادر بتـحطيم الحواجز ، وهدم الأسـوار حتى يكون مـعينًا لهـا على كـسر الرهبـة من الجمـاع ، وبلوغ قمـة اللذة والإثارة.

ومن المعلوم أن التأكيد على كسر حاجز الخـجل والحياء مسألة خاصة جدًا ، ولا ينبغي خـروجهـا من دائرة غرفة النوم ، حـتى لا يتحول الأمـر إلى ابتذال وإباحـية تتعـارض مع أوامر الدين الإسـلامي العظيم الذي يأمر باحـتشام المرأة أمـام الأجانب لتحفظ وقارها ولا تثير غيرة زوجها عليها .

ماذا يريد الزوج من زوجته جنسيا ؟

إن العلاقة الزوجية التي تتوطد أثناء شهر العسل ذات أهمية خاصة .

ويجب على الفتاة أن تستجمع كل جهودها ، وكياستها ، ومهارتها من أجل إرضاء زوجها ومعرفة ما يروقه ويسعده .

وليست هذه مسألة هينة ؛ لأنَّ بداية شهر العسل عادة ما تأتي بعد إجهاد التجهيز والتحضير للزواج ، فضلاً عن الخوف والقلق من ليلة الدخلة .

وأول شيء ينبغي أن تعلمه الفتاة أن زوجها يتطلع إلى إمتاعها ، وفي نفس الوقت الاستمتاع بها ، فهو رجل تنبض كل أجزاء جسمه بالرغبة الجنسية التي اشتعلت نتيجة الترقب طوال فترة الخطبة ، ولكن مشاعره تبدو مختلطة معقدة ؛ لأنَّه يريد تحقيق رغبته الجنسية القوية ، وربما يشغله كثيرًا انفعالات عروسه وقلقها ؛ مما قد يضغط على أعصابه .

ومن ثَمَّ ينبغي على العروس أن تعرف وتشعر شعورًا قويًا بضرورة مساعدة عريسها على القيام بواجباته الجنسية ، وأن تعتبر نفسها مسئولة مسئولية كاملة عن إمتاعه ، وعن تهيئة السبل أمام التنفيس عن رغباته الجنسية التي تملأ كيانه ، وتمتلئ بها أعضاؤه . ولا شيء أدعى للقيام بواجبها نحوه أكثر من أن تكون رقيقة ، مرنة ، غير قلقة ، ولا متوترة ، وأن تستسلم له استسلامًا كاملاً .

وتنبع ضرورة استسلامها له من كون رغبة الرجل في السيطرة أثناء اللقاء رغبة فطرية وميزة لنوع معين من الرجال بحكم سنة الخالق جلّ وعلاَ .

وينبغي ألا تبادئ العروس بأي مبادأة جنسية ، ولكنها تستطيع أن تغريه بوسائل الإغراء المختلفة ، وتجذبه إليها بألوان الجاذبية الأنثوية الرائعة ، وأثناء اللقاء بإمكانها أن تسهم مساهمة فعالة . وسبب هذه النصيحة أن معظم الرجال يريدون نساء

ناضجات كاملات الأنوثة في كل نواحي حياتهن .

وليس أدعى إلى سرور الرجل وسـعادته من المرأة التي تشعره بأنهـا مستمـتعة به ومرتوية تمام الارتواء من فـحولته . فـهذا يجعله يشعـر بالزهو ، والفخر برجـولته . ومن ثَمَّ فإن الاستجابة الأنثوية وإظهار المتعة باللقاء من الأشياء التي ينبغي على الفتاة أن تراعيها .

وفي استطاعة العروس أن تخبر عريسـها بكل ما تشتهيه دون أن تفـتح فمها ؛ فلديها من النظرات ، والحركات ، والإيماءات ما يمكن لها أن تستخدمها كرسل تبعث بها إلى مشاعر زوجـها ، وأحاسيسه فتنبهها وتفـجر مكنوناتها . ولا حرج أن تتكلم إذا أرادت التعبـير بالكلمات ، بشرط أن يكون التكوين النفـسي لهذا الزوج من النوع الناضج المتفهم لطبيعة المرأة ومتطلباتها الروحية .

والنقطة المركـزية التي ينبـغي ألاَّ تغفل عنهـا العروس أن تدرك أن مـا يسعـدها ويمتعها يسعد العريس ويمتعه .

وعلى العـروس أن تتخلص من مـشاعر الـقلق والخوف من عـملية فض غـشاء البكارة ، فالمسألة أبسط بكثير مما تتخيل الكثيرات .

ومن الضروري لفت الأنظار إلى أن الفتـاة العفيفـة الطاهرة لا تستطيع في بداية شهر العسل الإستمتاع الكامل ، والوصول إلى النشوة الكاملة .

والسبب في ذلك أن الفتـاة الشابة تحتاج إلى إيقاظ جنسي مـتدرج قبل أن تصل إلى كامل قدرتها في بلوغ النشوة الكبـرى . والمدة التي تنقضي قبل ذلك تختلف من فتاة إلى أخرى فقد تكون أيامًا وربما أسابيع وربما شهورًا .

لكنها في كل الأحوال تستمتع بالأحضان ، والقبلات ، والملامسات المختلفة .

وقبل فض غشـاء البكارة ، على العروس أن تدرك أن جسمـها غير مسـتعد تمام الاستعداد لذلك ، وأن الغدد التي تفرز المواد الطبيـعية اللازمة للترطيب والتليين أمام

العضـو الذكري لا تعمل بكامل كـفاءتها مـثلما ستـعمل في المستـقبل ،ولذلك من المستـحسن أن تستخـدم مواد رطبة تسـاعد على سهـولة الإيلاج . ويمكن أن تحصل عليها بمعرفة طبيبة أمراض النساء .

ومن الأفضل أن تشجع العروس زوجها على إطالة فترة المداعبة قبل محاولة فض غشاء الـبكارة ؛ فإطالة هذه الفترة تسـاعد كثيـراً على الشعور بالأمان وفـقدان القلق وذهاب التوتر ، مما يكسر حدة المقاومة عند الفتاة ، ويقلل من ممانعتها الفطرية.

ومن الضروري أن تعلم الفتاة أن هذه اللحظة هي اللحظة التي كان زوجها يتطلع إليها ، وكله شغف بها ، ولذلك فقد لا يستطيع الصبر .

ومن هنا فعليهـا أن تترك نفسها له دون خوف أو قلق ، ولا تقـاومه أو تمانعه ؛ لأنَّ من شأن هذا أن يؤثر فـيه تأثيراً سلبيّـا ؛ لاسيما أنه غـالبًا ما يكون مجـهدًا من إجراءات ومراسم حفل الزواج .

إن من أهم ما يتطلبـه الرجل من المرأة من الناحية الجنسيـة أن تكون ذات فاعلية وإيجابية في العملية الجنسية .

لقـد آن الأوان لكي تعـرف الزوجة أن الرجل لا يـتطلع إلى امرأة بـاردة سلبيـة راضخة في المخدع ، وإنما يريد امرأة إيجابيـة قادرة على مبادلته الحب ، وتفهم ، بل وتؤمن بأن المتعة المشتركة هي المسألة الرئيسية التي تستحق الاهتمام وتحتل المقام الأول نسبيًا في الأولويات الزوجية .

* * *

حقائق لا يعلمها كثير من الشبان المقبلين على الزواج ..

أول تلك الحقائق ....

أن المرأة تحتاج إلى وقت أطول من الرجل لكي تبلغ ذروة النشوة ، ولذلك يجب على الزوج والزوجة أن يتعلما كيفـية الوصول إلى ذروة النشوة معًا في وقت واحد ، أو في وقت قريب جدًا من الآخر .

ويستطيع بعض الأزواج الأذكياء الفاهمين التحكم في انفعالاتهم بحيث ينتظرون حتى تصل الزوجة معهم إلى المرحلة النهائية بحيث تمارس الحركات العنيفة التي تنتهي بذروة اللذة المتبادلة .

ولكن بعض الأزواج الكرمـاء الذين يريدون إمتـاع نسائهم يـجدون صعـوبة في تحقيق ذلك . وهذا هو السبب في اختلاف الزوجين اختلافًا كبيرًا في توقيت الوصول إلى ذروة اللذة . واتضح من دراسة حالات النساء اللاتي يشتكين بامتعاض وأسى من أن الرجل يقضي لذته أسرع من زوجته !

والسؤال الذي يطرح نفسه مرتبطًا بهذا الخصوص :

هل هناك ارتباط بين البرود الجنسي وسرعة القذف ؟

في كثـير من الحالات فعـلاً تكون سرعة قـذف الرجل هي السبب ، ولكن في حالات أخرى فعلاً تكون المرأة باردة وتحتـاج إلى جهد وصبر من الرجل، فضـلاً عن الحنكة ، والمهارة .

ولكن لنفرض أن سرعة القذف عند الرجل هي السبب . .

فماذا يكون الحل ؟ .. وكيف نعالج تلك المشكلة ؟

أولاً : ليكن معلومًا أن مدة احتفاظ الرجل بانتصابه بين الإيلاج داخل العضو الأنثوي والقذف المنوي ، تتراوح - في المتوسط - في الحالات الطبيعية ، بل والقوية بين خمس دقائق وعشر دقائق فقط .

وتكفي هذه المدة للاستمتاع وبلوغ الذروة عند المرأة إذا سبقها تمهيد بالملاعبة والمداعبة قبل الإيلاج .

ويمكن القول : إن دقيقتين فقط بعد الإيلاج تكفيان لاستمتاع المرأة وبلوغها الذروة إذا توافر الجو المناسب والتمهيد الماهر بالمداعبة المثيرة ، والمغازلة اللطيفة . وهذا الزمن القصير نسبيًا مع الجو المناسب والمداعبة المثيرة أفضل من عشر دقائق أو حتى خمس عشرة دقيقة من الإيلاج بدون تمهيد بالمداعبة المثيرة .

ولكن المشكلة أن بعض الرجال يقذفون عند إيلاج العضو مباشرة ، والبعض يستغرق أقل من دقيقة .

* * *

والآن ... ما هي الأسباب ؟

أولاً : الانفعال العصبي وسرعة القذف :

يعتبر سببًا شائعًا في إحداث سرعة القذف ، والانفعال العصبي ينشأ من القلق ، أو قلة الاتزان ، أو التوتر ، أو قلة الخبرة ، أو توقع الفشل ، أو الخوف ، وهنا يجب على الرجل أن يثق الرجل في نفسه ، ويذهب عن باله الأفكار والهواجس التي لا داعي لها ،وينبغي عليه أن يكون عنده شيء من الثبات ، ويقنع نفسه أن الثبات والثقة من خصائص الرجال . وللمرأة دور كبير في مساعدة الرجل عن طريق اللطف والتعاطف ، فعلى المرأة أن تكون لطيفة مع زوجها ، وتشعره بتعاطفها معه ، وتقديرها له ، وعدم مبالاتها ، وأنها تحبه لذاته . ثم تبث الثقة في نفسه وفي رجولته. كل هذه أمور لها فاعلية السحر في نفس الرجل ؛ مما يجعله يقوم بواجباته الجنسية على أكمل وجه .

ثانيًا : الانتصاب الناقص وسرعة القذف :

إن من أكبر أسباب سرعة القذف هو الانتصاب غير الكامل للعضو الذكري .

ولكن هل تعلم لماذا لا يحدث انتصاب كامل للرجل غالبًا ؟

إن السبب في كثير من الحالات هو عدم استجابة المرأة لزوجها ، وعدم إثارتها له، فبرود المرأة وقلة إثارتها يقضي على انتصاب الرجل .

كما أن نقص انتصاب الرجل في بعض الحالات الأخرى يبعث البرود في المرأة غير المتعاطفة مع زوجها ،والتي تفتقد إلى الحنان والحب .

والواقع أن حل مشكلة الانتصاب الناقص يقع في المقام الأول على المرأة ؛ لأنَّ الزوجة المتعاطفة الحنون الوفية بإمكانها أن تساعد زوجها مساعدة كبيرة في علاج هذه المشكلة ، عن طريق التزين ، والتعطر ، وسلوك المسالك المثيرة أمامه ، وقبل كل ذلك أن تشعره بحبها ورغبتها القوية فيه ،وأن تبث الثقة بالمغازلة والمداعبة ، ومخاطبة روح الرجولة فيه .

ثم إن الرجل نفسه عليه أن يثير خياله ، ويملأه بالأفكار التي تجعل الجنس

مسـيطرًا على كل تفكيـره في هذه اللحظة ؛ فيـتخـيل العملـية الجنسـية ، ويتخـيل الأوضاع التي يمكن أن تنبه فيه كوامن الإثارة!

ثالثًا : نقص الترطيب وسرعة القذف :

يحدث نقص التـرطيب عندما لا تفرز المرأة الإفرازات المهـبلية التي تلين الطريق الذي يلج فيـه العضو الذكـري . ومن ثم يكون الإيلاج صعـبًا ؛ مِمـًا يضغط على العضو الذكري ، ويجعله يقذف بسرعة .

والحل هو في كثرة المداعبة قبل الإيلاج . وإذا لم تفلح هذه الطريقة ، فالحل هو اللجوء إلى المرطبات أو الملينات الطبية .

رابعًا : الطريقة الخطأ وسرعة القــذف :

ربما تكون الطريقـة الخطأ التي يسلكهـا بعض الرجـال هي المسئـولة عن سرعـة قذفهم. والطريقة الخطأ تحدث عندما يكون الرجل متعجلاً في الجماع ، فيوجد بعض الرجال الذين يريدون الانتـهاء بأسرع مـا يمكن ! حيث لا يخطر ببـالهم شيء سوى اتباع أقصر طريق بين الرغبة والوصول إلى الذروة .

إرشادات للعلاج :

لا داعي للسرعة في الإيلاج ولا داعي للحـركات العنيفة بعد الإيلاج مـباشرة ؛ بل على الزوج أن يمهد بالمداعـبة الخارجـية قبل الإيلاج التي ذكـرنا أهم خطواتها في فصل سابق . وعليه بعد الإيلاج أن ينتظـر ساكنًا بعض الوقت دون تحريك للعضو . وهنا سيلاحظ الرجل أن شـعوره بالقذف سيقل تدريجيًا ، خـاصة إذا تحكم في عقله وشغله ببعض الأمور غير الجنسية ، كأن يفكر مـثلاً في لعبة رياضية يحبها ، وإذا لم يكن شـغوفـًا بالرياضة ، فليـفكر في أي موضـوع آخر شـريطة أن يكون بعيـدًا عن الجنس، حتى إذا شـعر بالاطمئنان وعدم الرغـبة في القذف ، بدأ في تحريـك عضوه ببطء وبدون عمق. وحين يشعـر مرة أخرى برغبته في القـذف عليه أن يوقف تحريك العضو ، ويشـغل باله مرة أخرى بالتفكير في موضـوع غير جنسي ، وفي أثناء ذلك يبادل زوجته المداعبة بيديه ،وفمه بفن وحساسية مرهفة .

وكم هو جمـيل أن تكون الزوجة نفسهـا متفهـمة لما يحدث ، وتبادله حـركاته

بحركات لها نفس الإيقاع في البطء أو التوقف أو المداعبة .

وسيـجد الرجل أنه يزداد بالتـدريج تحكمًا في توقيت الـقذف ، وفي إطالة المدة .وإذا لم يحقق نتيجة مرضية في مرة ، فلا يشك أبدًا أنه سيكون أكثر توفيقًا في المرة القادمة .

وإذا ما شعر الرجل أنه قذف قبل الأوان ، فـبإمكانه أن يقوم بمحاولة أخرى بعد أخذ حمام ، وتناول طعام محفز للجنس مثل السمك أو الجمبري أو أي أكلة دسمة، وسيجد نفسه في المحاولة الثانية في نفس الليلة أو اليوم قادرًا على مواصلة اللقاء إلى أمد أطول مما كان يتطلع ، وربما تصل زوجته في هـذا اللقاء الثاني الذي يعقب اللقاء الأول بساعـة أو ساعتين أو حـتى خمس ساعـات ، ربما تصل إلى ذروتها أكـثر من مرة، وهنا سيشعر الزوج بفحولة كاملة ورجولة متجددة .

* * *

وانتبه أيها الشاب :

إذا لم يراع الرجل دورة الرغبة الجنسـية الطبيعية عند المرأة ، فـإنَّه يوقع نفسه في مشكلة حـقيقيـة ؛ لأنَّه من المحتمل جدًا أن تحـدث بينه وبين زوجته ، حيث الـرغبة الجنسية تحدث للمرأة وفق قانون يشبه قانون المد والجزر مرتبط بدورة الحيض .

ومن المعلوم أن الرجل لا تحـدث له دورات في الرغبة الجنسـية ، وإذا مـا جهل الرجل أن المرأة يحدث لها هذا المد والجزر في رغـبتها الجنسية ، فمـا أكثر ما يصطدم بها . ويلاحظ الرجل الفاهم أن زوجته أحيانًا تبدو في حالة تعطش وشوق للجنس ، ولكنها فـي أحيان أخـرى تتغيـر تغيـرًا مفاجـئًا حـيث يظهر عليهـا عدم الاكـتراث واللامبالاة بمبادرته ومـداعباته الجنسية ؛ بل ربما تظهر ضيـقًا . وهنا يظن الرجل أنها باردة أو أنها لا تحـبه . وهذا الظن خطأ كـبير ؛ لأنَّهَـا قد تكون في حـالة « جَزْر » جنسي بدون إرادة منهـا ، حيث إن إفـرازاتها الهرمـونية تكون في حـالة تراجع وفق القانون الطبيعي الذي وضعه الله فيها .

ومن ثَمَّ يجب عليه أن يـفهم دورتها الطبـيعيـة ، وتجنبها عندمـا تكون في حالة

رفض جنسي . كمـا أن عليه أن يتـحين الأوقات التي تكون فـيها في حـالة شبق ، فيكثر من مداعبتها ومجاملتها .

ونصيحة أخيرة ...

لا تضع جدولاً زمنيًا محددًا تأتي فيـه زوجتك . . . فاللقاء الجنسي بينكما ليس عملاً وظيفيًا روتينيًا !

وحتى تكون حيـاتك أيها الشاب ، وأيتهـا الفتاة المقبلين على الزواج كلهـا شهر عسل ، عليكما باتباع النصائح التالية :

١ ـ الالتزام بالواقعية :

يجب أن يكون الزوجان واقعيين ، متفاهمين لطبيعة الحياة الزوجية ، فلا يتوقعان أن يتـحقق الاتحـاد والانسجـام العاطفي بـينهمـا منذ البداية أو دفـعة واحـدة ؛ لأنَّ الانسجام العاطفي ، والتوافق الاجتمـاعي داخل المنزل الجديد يستلزم اجتياز مرحلة ـ طالت أو قصرت ـ من المحاولة والخطأ .

وليست العـبرة هنا بأن تتـحاشى كل تجربة ، أو أن تبـعد نفسك عن كل مـا قد يعرضك للخطأ ؛ بل المهـم أن تستفيـد من تجاربك السابقـة ، وألا تكرر دائمًا الخطأ الذي سبق لك ارتكابه ، فليس عيبًا أن نخطئ أول مرة ، ولكن العيب كل العيب أن تقع في الخطأ مرة ثانية .

ولابد من الرغبة الصادقة في التفاهم ، والعمل المستمر على تحقيق التوافق ، مع أخذ النفس بأسباب الصبر ، والأناة ، والمثابرة ، فكلها أشياء ضرورية لتذليل عقبات الحياة الزوجية ، وتهيئة الجو الملائم لنمو روح التعاطف ، والمشاركة ، والتعاون .

٢ـ تجنب النقد اللاذع والغيرة العمياء :

كن على حذر ـ والخطاب هنا ليس للرجل فـقط ؛ بل للمرأة أيضًا ـ من خطرين جسيمين يهددان باستمرار كل سعادة زوجية : النقد اللاذع المتواصل ، والغيرة العمياء المتشككة .

فالزوج الذي لا هَمَّ له سوى البحث عن نقائص زوجـته ، والاجتهاد في إظهار

معايبها أمام الناس ، والعمل على إبراز مظاهر ضعفها في كل مناسبة ، إنَّمَا هو زوج أحمق يهدم عشه بيده حيث يبذر بذرة النفور بينه وبين زوجته ؛ إذ يعمل على تحطيم كيانها فتصبح معه جسـداً لا روح فيه ولا حيوية ، مما يقلل من درجة تمتعه مع زوجة سلبية غير متفاعلة .

والزوجـة التي لا هَمَّ لها سـوى تعـقب حركـات زوجـها ، وتتـبع أخبـاره ، والتشكك في كل تصرفاته والغيرة من كل معارفـه وأصدقائه ، إنَّمَا هي زوجة حمقاء تدفع بزوجها إلى الطريق الخطأ دون أن تعلم أنها هي المدانة !

إن روح النقد وروح الغيرة الشـديدة هما السُّمَّان الخبيثـان اللذان طالما عملا على تفتيت أوصال الحياة الزوجية ،وتحطيم دعائم الأسرة السعيدة .

٣ ـ تجنب أسباب الملل والسأم :

على كل من الزوجين أن يعـمل على تجنب أسباب السـأم في الحياة الزوجـية ، فليس أثقل على النفس من حياة يشيع فيها الملل والتكرار والرتابة .

إن نزهة صغـيرة ، أو مفاجأة بـسيطة ، أو هدية غير منتظرة قـد تدخل السرور على قلب شريك الحـياة وتجدد عواطفه . وهذه مـسألة بالغة الأهميـة ؛ لأنَّ العاطفة الزوجية لابد لها من أن تتجدد حتى لا تموت إلى الأبد !

٤ ـ لا تدعا خلافات النهار تمتد إلى الليل :

الزوجان الطبيعـيان اللذان يتمتعان بقلب صـاف ونفس خيرة ، وعقل ذكي ، لا يتركـان الشجار الذي يحدث بينهـما أثناء النهار يدوم إلى بعـد منتصف الليل ؛ لأنَّ الفراش الـذي يجمع بينهـما لابد من أن يكون هو الحـد الفاصل الذي تتـوقف عنده هموم النهار ومشاغله ومشاكله .

والزوج الذكي طيب القلب هو الذي يفتح ذراعيه لزوجته إذا استدارت نحوه بعد نهار عـاصف مليء بالمشاكل حـيث يتناسى كل شيء ، ويطوقهـا بذراعيـه ، ويجدد معها ممارسة الحب في نشوة عميقة يمحو معها صراع النهار ، فلا تبقى إلا واحة الحب التي تطوي في جوفها كل هم ، وتغيب في رحابها كل فرقة .

وهنا يجب أن تنتبه أي زوجة ذات ميل إلى النكد ، حيث عليها أن تعمل جاهدة على التخلص من طبيعتها التي من المؤكد أنها ستدمر سعادتها وسعادة كل من حولها لا محالة . ومن ثَمَّ يجب أن تنتبه إلى الخطر قبل وقوعه ، فتحرص دائمًا على تجنب أسبـاب الاختلاف ، وعليـها أن توسع من قلبـها ، وتملأ نفسـها بروح التـسامح ، وتتلافى الرغبة في الشجار ، فإنَّه ليس أقتل للسعادة ودوام الحياة الزوجية من المداومة على الشجار ، والتفنن في خلق مواقف النكد !

٥ ـ الحب وحده لا يكفي :

لا تحاول أيها الزوج ،وكذلك أيتها الزوجة ، الإسراف في إيهام شريك الحياة في بداية الحياة الزوجية بأنك توافقه في كل شيء ؛ بل لا توهـم أنت نفسك بهذا!

فلا توهم نفسك وشريك حـياتك بأنك مستعد للتخـلي عن كل أساليب حياتك الماضية دفعة واحدة ، وأنك على قدرة لكي تبدأ معه حياة جديدة ، أو أنك تطرب لما يطرب له ، أو أنك تميل إلى لون الحـياة الريفـية التي لم تعـشها أنـت من قبل . . . إلخ .

ولذا على كل من الزوجين أن يعـرف أن كثـيرًا من الزيجـات قد تحطمـت فوق صخـرة الفشل بسبب هذا الخـداع ؛ لأنَّ التضليل والخداع والوعـود الكاذبة لن تلبث الحياة المشتركة المقبلة أن تكشف عن استحالتها .

نعم إن انعدام الأمانة في مثل هذه الأحوال قـد يكون لا شعوريًا أو بحسن نية، ولكن من المؤكد أن الوعي ، والعقلانية ، والواقعية لا تجعل الكثيرين يقعون في مثل تلك الأوهام .

ومن ثَمَّ يجب على الزوج والزوجة أن يكونا من الصراحة والـصدق بحيث يخبر كل منهما الآخر بطباعه وصفاته ، وذلك لمصلحة جميع الأطراف .

ويجب أن يتذكر الجميع أن الطباع إذا اختلفت اختلافًا كبيرًا ، فإن الحب والهوى العنيف لن يجدي شيئًا ، فالحب وحده لا يكفي !

٦ ـ لا تهملي واجبك الجنسي .. فالجنس ليس عيبًا أو حرامًا :

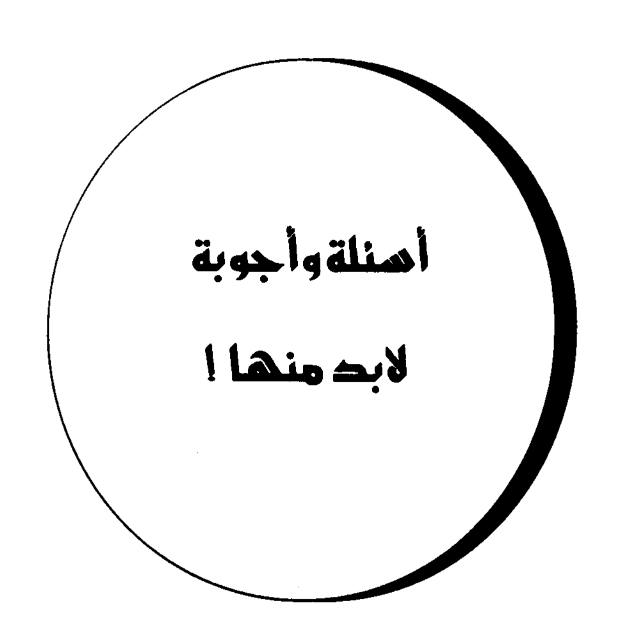
يتحطم الزواج في كثير من الأحوال التي تهمل فيها المرأة واجبها الجنسي ؛ إذ يخبو الدافع الجنسي النفسي نتيجة تصرفها الأحمق مع أن هذا الدافع من أهم الدوافع اللازمة في علاقة الزوجين .

ومن النساء من لا تستطيع إظهار محاسنها لزوجها وإثارة رغبته في مغازلتها . ويرجع ذلك إلى جهلها بطرق الإثارة أو لجهلها بأهمية ذلك لاستمرار الحياة الزوجية.

لكن معظم النساء ماهرات في استقطاب الزوج والاحتفاظ به عن طريق إظهار المحاسن والمفاتن الحسية ؛ بل وإظهار المحاسن والمميزات النفسية والروحية .

وأكثر المنصرفات عن إغراء أزواجهن ، تشغلهن المتاعب والمشاكل اليومية عن المشاعر الحلوة والعواطف الجميلة . وأكبر الكوارث تأتي من تلك النساء اللاتي يرين أن كل شيء في الحياة تحقيق ذواتهن والاهتمام بعملهن ، ويعتقدن أن هذا أفضل من بذل جهودهن في دعم الزواج وإسعاد البيت ، يا لها من حماقة يجدر بك أيتها القارئة أن تتجنبيها ! فتدركي أن إسعاد زوجك وأولادك أفضل مهمة يمكن أن تقومي بها في هذه الحياة .

* * *


أسئلة وأجوبة
لابد منها !

هل هناك احتمال للفشل في ليلة الزفاف ... وما أسبابه ؟

بالطبع المقصـود بهذا الفشل . . . هو الفشل في اللقـاء الجنسي الأول ، والفشل في فض غشاء البكارة . . وقبله بالـتأكيد عدم حدوث انتصاب قـوي لعضو الذكر ، ولمدة مناسبة تسمح بتحقيق الإيلاج وفض الغشاء . . .

ويرجع السبب في ذلك غالبًا إلى التوتر والقلق ، وتصور الزوج « الخاطئ » بأنَّه يواجه مهمة صعبة !

إن العملية الجنسيـة تخضع إلى حد كبير لسيطرة الجهـاز العصبي التلقائى ، وهو الجهاز الـذي يسيطر على أنشطة الجسم اللاإرادية ، أي : التي لا نسـتطيع أن نتحكم فيها مثل عمل القلب . وهذا الجهاز يتكون من شقين هما : الجهاز الجار سمبثاوي ، والجهاز الســمبثاوي ، فـالجهاز الأول يتحكم في تحـقيق الانتصاب ، والجـهاز الثاني يتحكم في حـدوث القذف . ولكي يقـوم هذان الجهازان بعـملهمـا بكفاءة لابد من تحقيق التوافق والتوازن بينهما . ومما يخل بهذا التـوافق المشاعر السلبية ، كالإحساس بالتوتر ، حـيث تؤدي إلى ترجيح كـفة الجهـاز السمبـثاوي على كـفة الجهـاز الجار سمبـثاوي ، وبالتالي لا تتحـقق الدرجة المطلوبة من الإثارة والانتصـاب . أمَّا وجود الرغبة القـوية والانسجام النفسي ، فإنَّه يقلل من تأثيـر الجهاز السمبـثاوي ،وبالتالي يصبح الجهاز الجار سمبثاوي « المسئول عن الانتصاب » هو الجهاز المسيطر النشط .

* * *

وماذا يمكن أن يفعل الزوج إذا لم يستطع أن يتخلص من حالة التوتر؟!

على الزوج ألاَّ يكون عنيـدًا ، ويصر على جمـاع عروسه ،وهو لا يزال مـتوترًا بغرض إثبات رجولته . .

وإنَّمَـا من الواجب في هذه الحالـة أن ينتظر حتى تزول حـالة التـوتر والقلق من خلال التآلف التدريجي بينه وبين عروسه .

وليتذكر كل زوج أن الإصرار على الجمـاع ، رغم حدوث فشل ، سيؤدي غالبًا إلى مزيد من الفشل . .

وإذن . . . فالتمهل مطلوب . . . والصـبر مطلوب ، وإذا لم يحدث في الليلة الأولى للزفاف دخول . . . فليكن في الليلة الثانية أو الثالثة . . . فقط مطلوب عدم التوتر . . .

هذا من ناحية الزوج . . . ، ومن ناحية الزوجة قد يؤثر الخوف ، والتوتر عليها فتكون سببًا في الفشل .

إن إحساس العروس بالخوف من التجربة الجديدة ، قد يؤدى إراديًا إلى حدوث توتر أو انقباض شديد بعـضلات الحوض ، مما يؤدي بالتالي إلى تقلص أو قفل فـتحة المهبل ، وهذا يؤدي بدوره إلى صعوبة الإيلاج ، وهذا ما يعرف باسم : تشنُّج المهبل .

وهذا التشنج يزول عادة تدريجيًا ، لكنه قد يستمر لفترة طويلة ، وبالتالي يصبح عقبة مزعجة في طريق المعاشرة الزوجية .

وأحيانًا يرتبط هذا التـشنج بأسباب أخرى ـ غير الخجـل ـ مثل عدم توافر الحب والمودة تجـاه الزوج ، أو بسـبب مسلـكه العنيف في المعـاشرة ، وقـد يرجع كـذلك لأسباب أخـرى أكثر عمقًـا ، مثل بغض الزوجة للمعاشـرة الجنسية باعتبـارها عملاً قبيحًا بناء على المفهوم الذي اكتسبته من خلال نشأتها عن الجنس !

وحالة التشنج المهبلي يمكن أن تزول تدريجيًا ،ويعتمد الجانب الأكبر في التخلص منها على الزوج ، فيـجب أن يساعد زوجته عـلى تقبل العملية الجنسيـة شيئًا فشـيئًا بالتودد إليها ، واستمالة مشاعرها نحوه .

أمَّا في الحالات الشديدة التي يستحيل مـعها الجماع ، والتي يطول بقاؤها ، فإنَّه ينبغي استشارة الطبيبة .

ولكن ما الذي يمكن أن تفعله الطبيبة لهذه الحالة ؟

ستقـوم الطبيبة بوصف عقـاقير مهدئة ومُرخـية للعضلات ، ومحـاولة تصحيح العوامل النفسية المسببة لهذا التشنج ، وتقدم النصائح المفيدة للزوجين .

وما أهم نصيحة لتجنب الفشل في ليلة الزفاف ؟

لابد قبل جماع العروس من تهيئة جو من الألفة ، والانسجام ، والملاطفة بحيث تتطور الأمور بصورة طبيعية تلقائية إلى حدوث الجماع .

فهذه تعتبر مرحلة مهمة جدًا لا ينبغي إهمالها لكي تقترب العروس من زوجها وتطمئن إليه ، وبالتالي يكون من السهل معاشرتها .

ومن الناحية الطبية تعتبر هذه المرحلة بمثابة تجهيز للإيلاج ؛ لأنَّ هذه الملاطفة وما يصحبها من إثارة تعمل على تنشيط غدد بفرج الزوجة « غدد بارثولين » والتي تقوم بإفراز سائل ملين للفرج ، وفتحة المهبل وهذا التليين يسهل بالتالي من الإيلاج ، وبدونه يكون الإيلاج صعبًا مؤلمًا .

* * *

هل يمكن أن يحدث فض لغشاء البكارة دون نزول دم ؟

في حالات نادرة يتميز غشاء البكارة بدرجة عالية من المرونة مما يجعله يتمدد مع الإيلاج ولا يتمزق ، وبالتالي لا ينزل دم رغم عذرية الزوجة ، ولذا يطلق على هذا النوع اسم « الغشاء المطاطي » . والسؤال الذي يطرح نفسه الآن هو : كيف يتأكد الزوج إذن من عذرية زوجته ؟

والإجابة : هي أنه لابد أن تكون الثقة متوافرة أصلاً بين الزوجين ما دام أن الزوج قد اختار زوجته أولاً لدينها وأدرك أنها من بيت طيب مسلم .

أمَّا من الناحية الطبية ، فإنَّه يمكن فض هذا النوع من الغشاء بطريقة جراحية بسيطة مما يؤدي إلى نزول دم .

كما أن عملية الولادة نفسها تكون كفيلة بفض هذا النوع من الغشاء تمامًا .

* * *

هل هناك ضرر من معاودة الجماع بعد فض الغشاء مباشرة ؟

نظرًا لأنَّ فض غشاء البكارة يؤدي إلى حدوث نزف خفيف ، فإنَّه يفضل

الامتناع عن الجماع مؤقتًا حتى يلتئم مكان النزف وتخف آلام العروس . . وهذا قد يستغرق ليلتين أو أكثر ، وخلال هذه الفترة يجب أن تهتم العروس بعمل غسول مهبلي بماء فاتر للحفاظ على نظافة الفرج وحمايته من التلوث .

* * *

حالات نزيف ليلة الزفاف .. ماذا عنها ؟ وكيف يمكن تجنبها ؟

إن هذه الحالات معروفة بين الأطباء باسم « حالات نزيف ليلة الزفاف » ، وفيها تصاب العروس بنزيف شديد ، وهبوط حاد ، وربما صدمة عصبية ، مما قد يستدعي انتقالها إلى المستشفى لتقديم الإسعافات اللازمة . إن مثل هذه الحالات يكون سببها الغالب اللجوء إلى العنف من جانب الزوج في جماع عروسه البكر ، مما قد يؤدي إلى حدوث جروح وتهتك بجدران المهبل ، مما قد يؤدي بالتالي إلى حدوث نزيف شديد، أي : أن هذا النزيف لا يكون بسبب فض غشاء البكارة نفسه ، وإنَّمَا لإصابة الأنسجة حوله كذلك . وقد يحدث هذا النزيف أيضًا بسبب اللجوء لفض غشاء البكارة بطرق أخرى ، مثل استخدام الأصابع بطريقة عنيفة .

ومن الواضح أنه لتجنب هذه المشكلة يجب الالتزام بالرفق من جانب الزوج ووجود التهيؤ الكافي من جانب العروس للجماع ، سواء التهيؤ النفسي أو التهيؤ العضوي . . . والمقصود بالتهيؤ العضوي وجود العروس في حالة استرخاء تسمح بالجماع وخروج إفرازات ملينة للفرج . .

* * *

هل هناك ما يجب تفاديه ليلة الزفاف لتجنب إيلام أو إيذاء العروس؟

نظرًا لقلة الثقافة الجنسية والجهل بالصفات التشريحية للأجهزة التناسلية ، فإن بعض الأزواج الجدد يخطئون في تحديد المكان المناسب للإيلاج أي : مكان فتحة المهبل ، وهناك حالات حدث فيها محاولة للاتصال الجنسي بالعروس عن طريق الإيلاج بفتحة خروج البول ! ففي هذه الحالة يمكن أن تصاب العروس بتهتك بفتحة البول ، وربما يؤثر ذلك على قدرتها على التحكم في خروج البول .

ولتفادي ذلك يجب التمهُّل ، والرفق ، وتحديد الموضع الصحيح .

* * *

اغتسال العروس بعد الجماع ... كيف يكون ؟

في شهر العسل ، يكون الجماع متكررًا ، ويؤدي إهمال نظافة الفرج وبقاء المني والإفرازات عليه لمدة طويلة إلى تشجيع نمو وانتشار الجراثيم .

ولذا وجب الاغتسال بعد كل جماع ، ويكفي لهذا لغرض استعمال ماء فاتر ولا داعي لاستخدام مطهرات قوية « كالديتول » ؛ لأنَّ تكرار استخدامها يساعد على جفاف الفرج والمهبل .

أما في حالة الرغبة في الإنجاب . فإنَّه لا يجب الاغتسال مباشرة بعد الجماع ، فإذا تم الجماع ليلاً كان من الأفضل تأخير الاغتسال حتى فجر اليوم التالي ، ومن الأفضل كذلك أن تظل العروس راقدة في الفراش طوال فترة الليل ، وذلك لمنع تسرب المني للخارج ، ولإتاحة الفرصة الكافية للحيوانات المنوية للصعود لأعلى تجاه البويضة .

* * *

هل هناك طريقة للتغلب على القذف السريع في بداية الزواج ؟

إن الشكوى من القذف السريع من الشكاوى الشائعة بين الأزواج الجدد والتي توترهم وتقلقهم لإحساسهم بالحرج أمام العروس .

وأقول لمثل هؤلاء الأزواج إن سرعة القذف في بداية الزواج أمر عادي لحداثة عهدهم بالممارسة الجنسية ، ومع الوقت ستزول هذه المشكلة وتأخذ الأمور مجراها الطبيعي ، ولا داعي أبدًا للجوء لأي طرق لتأخير القذف كاستعمال العقاقير أو الدهانات وخلافه . وأفضل ما يمكن عمله لتأخير القذف هو محاولة الثبات النفسي وعدم الاستسلام التام للإثارة .

أمَّا إذا استمر القذف السريع لفترة طويلة وجب في هذه الحالة استشارة الطبيب .

* * *

هل يعيب الزوج أن يصل إلى ذروة النشوة « ويقذف » قبل زوجته ؟

إن الاستجابة للإثارة الجنسية والوصول إلى الذروة بمعنى قمة الإثارة ، والتي يعقبها حدوث القذف تكون أسرع عند الذكر بالنسبة للأنثى ،فهذا أمر طبيعي تمامًا ، وهذا ينطبق أيضًا على معظم الثدييات كالإنسان ، فعلى سبيل المثال نجد في القرود أن الذكر يسبق دائمًا الأنثى في الوصول إلى الذروة .

لكنه مع الوقت يمكن للزوج حديث الزواج أن يكيف نفسه بحيث يصل إلى الذروة بعد وقت مناسب يكفي لوصول الزوجة كذلك إلى الذروة .

* * *

هل لممارسة العادة السرية تأثير على قدرة الزوج على جماع عروسه بعد الزواج؟

إن العادة السرية عادة لعينة ومكروهة وغير صحية ،ولذا يجب الابتعاد عنها ، فيعتبر حدوث ظاهرة الاحتلام خلال فترة العزوبية أمرًا كافيًا لتصريف الطاقة الجنسية المكبوتة .

ولا تؤدي العادة السرية إلى تأثيرات عضوية شديدة يمكن أن تتسبب في الفشل الجنسي بقدر ما تؤدي إلى تأثيرات نفسية سيئة . والاعتياد على ممارسة هذه العادة لمدة طويلة قبل الزواج قد يقلل من ثقة الزوج بنفسه ويجعله لا يتكيف بسرعة مع السلوك الجنسي الصحيح من خلال جماع الزوجة ، فمثل هؤلاء الأزواج قد يفضلون لفترة بعد الزواج ممارسة هذه العادة عن ممارسة الجماع لإحساسهم بأنها تعود عليهم بمتعة أكبر . وهذا في الحقيقة راجع إلى اعتيادهم على هذا السلوك الجنسي غير السوي لفترة طويلة !

* * *

هل هناك توقيت معين يُفضَّل خلاله الاتصال جنسيًا بالزوجة بغرض الإنجاب ؟

إن الحمل يحدث بالتقاء الحيوان المنوي مع البويضة وتلقيحه لها .

والحيوانات المنوية جاهزة للإخراج عند الرجل باستمرار ، أمَّا البويضات فليست كذلك ، حيث تخرج بويضة واحدة في ميعاد معين من كل دورة شهرية ، وهذا

الميعـاد يكون عند غالـبية النسـاء في منتصـف الدورة الشهرية ، وبمـا أن مدة الدورة الشهرية (٢٨) يومًا في المتوسط ، فإن ميـعاد خروج البويضة يكون في اليوم الرابع عشر تقـريبًا ، وتبقى البويـضة صالحة للتلقـيح لمدة قد تصل إلى يومين ، وبناء على ذلك فإن فترة منتصف الدورة الشهرية تعتبر فترة خصوبة عالية، وعلى راغبي الإنجاب القيام بالجماع خلال هذه الفترة بمعدل يوم بعد الآخر ، مثل الجماع في اليوم (١٢ ، ١٤ ، ١٦ أو ١٣ ، ١٥ ، ١٧) من الدورة الشهرية .

* * *

ما علامات حدوث الحمل ؟

التفكير في حدوث حمل أمر يشـغل بال كل زوجين جديدين ، وإن لم يشغلهما فإنه يشغل لا شك بال أهل الزوجين ، وخاصة أم العروس !

والحقـيقـة أن هذا الموضوع يلقى في كـثيـر من الأحيـان اهتمـامًا زائدًا وترقـبًا وانتظارًا، وإن تأخـر حدوث الحمل لبـضعـة أشهر دب القلق في نفـس الزوجة على الأخص وراحت تسأل وتستشير الأطباء .

وأقول لمثل هؤلاء الزوجـات : إن الحمل قد يتأخر بصـورة طبيعيـة تمامًا لمدة قد تصل إلى سنتين ، فلا داعي للقلق واستعـجال هذا الحدث ؛ لأنَّ هذا القلق لن يفيد بشيء ،وإنما يؤثر تأثيرًا سيئًا على فرصة حدوث الحمل .

وأول علامة تشير إلى احتمال حدوث حمل هي تأخر ميعاد الحيض عن المعتاد ، ثم تبدأ ظهور أعراض ، مثل :

- تعب الصباح ، ويكون في صورة حدوث غثيان ،ودوار خاصة عند الاستيقاظ من النوم في الصباح .

- الميل إلى كثرة التبول .

- الإحساس بألم وامتلاء بالثديين .

وللتأكد من وجود حمل أو عدمه يجب إجـراء « اختبار الحمل » وهذا عبارة عن اختبار عينة من البول « يفضل بول الصباح » للكشف عن مواد معينة تخرج من البول

في حالة وجود حـمل . ولا ينبغي التسرع بإجـراء هذا الاختبار بمجـرد تأخر الحيض لمدة بسيطة ، حيث إن النتـائج الصحيحة لهـذا الاختبار لا تظهر عـادة إلا بعد مرور أسبوعين من غياب الحيض .

* * *

وما الذي يجب أن أفعله في حالة علمي بحدوث حمل ؟

اهتمي بغذائك وراحتك ، وعليك بمتابعة الحمل من خلال أحد المراكز الصحية.

وأهم نصيـحة يجب أن تلتـزمي بها بمجـرد علمك بحدوث حـمل ، أو بمجرد اعتقادك بحدوث حمل لتأخر الحيض هي أن تمتنعي تمامًا عن تناول أي عقاقير كيمائية حتى لا تؤثر تأثيرًا سلبيًا على الجنين خلال مرحلة نموّه الأولى .

* * *

هل هناك ضرر من استعمال حبوب منع الحمل في بداية الزواج ؟

لا يفضل اسـتعمـال حبوب منع الحـمل في بداية الزواج لاحتمـال تأثيرها على درجة الخصوبة ، فقد يؤدي استعمالها مع الوقت إلى حدوث ضعف بالتبويض .

ونظرًا لأنَّ الزوجين الحديثين لا يعرفان أصلاً مقدار درجة خصوبة كل منهما فإنه لا داعي لاتباع أي وسيلة قد تؤثر تأثيرًا سلبيًا على درجة الخصوبة ولو بدرجة بسيطة.

ونصـيحـتي لكل زوجين جـديدين ألا يؤجـلا الإنجاب ، فـلا أحد يدري مـاذا ينتظرهما في المستـقبل ، وفي حالة وجود ظروف تحتم تأجيل الإنجـاب ، فيفضل في هذه الحالة تجنب الجـماع في فترة الخصـوبة العالية « حول ميـعاد التبويض » وتعـتبر الأيام القليلة السابقة لـلحيض « في حدود أسبوع » ، والأيام القليلة التـالية للحيض «في حدود أربعة أيام » فترة يستبعد فيها حدوث حمل ، ولذا تسمى بفترة الأمان .

* * *

هل تتسبب الدورة الشهرية في اضطرابات شعورية بما يؤثر على المعاشرة الزوجية ؟

خلال الأسبوع السابق للحيض ، وبسبب التـغيرات الهرمونية بجسم المرأة خلال هذه الفترة ، يُصـاب كثير من السيـدات بعصبية زائدة ، أو حالة من الاكـتئاب ، أو

غير ذلك من التغـيرات المزاجية الحادة ، مما قد يجعل من معـاشرة الزوجة خلال هذه الفترة أمرًا متعسرًا .

ويجب أن يفهم الزوج سبب هذه التـغيرات المزاجية ، وأن يتكيف مـعها ، وأن يكون رحيمًا بزوجته .

* * *

البلل الشـديد للمهبل أثناء الجـماع .. هل هو أمـر عادي ، وطبيـعي أم أن هناك سببًا مرضيًا ؟

إن هذه البلولة أمر عادي تمامًـا ، وهي ناتجة من خروج إفرازات من غدد رقـيقة خلف الشفرين الكبيرين تسمى غدد بارثولين بسبب الإثارة الجنسية .

وكمية هذه الإفرازات تختلف بصورة طبـيعة بين النساء ، فقد تكون قليلة أو قد تكون غزيرة ، وتتميز في جميع الأحوال بالشفافية ، وعدم وجود رائحة كريهة لها .

ويمكن أن تخرج هذه الإفرازات بمجرد التفكير في الجنس. وفائدتها تليين الفرج، وفتحة المهبل لتسهيل الإيلاج .

* * *

وكيف يمكنني التفرقة بين الإفراز المهبلي الطبيعي والإفراز المرضي ؟

يتميـز الإفراز المهبلي الطبيعي بكميـة قليلة لا تزيد عادة على بضعة سنتيـمترات مكعبة ، ويتميز بلون رائق شفاف قـد يميل إلى البياض ، كما أن له رائحة مميزة لكنها ليست كريهـة . والأهم من ذلك أنه لا يتسبب في مضايقات ، مـثل الرغبة المتكررة في الهرش ، والإحساس بحرقان .

أما في حالة خروج إفراز مهبلي بكمية كـبيرة عن المعتاد وبرائحة كريهة ، وبلون مختلـف عن المعتاد كاللون الأبيض أو الأصـفر ، أو غير ذلك مع حـدوث رغبة في الهرش ، أو إحـساس بعـدم الارتياح ، فـمن المحتـمل في هذه الحالة وجـود إفراز مرضي كالناتج عن العدوى بالمونيليا أو التريكوموناس أو غير ذلك .

* * *

وهل يمكن استمرار الجماع بين الزوجين في حالة وجود هذه الإفرازات المرضية ؟

يفضل تجنب الجـماع في حالة وجـود إفرازات غيـر طبيعـية لاحتـمال أن تكون الزوجة مـصدر عدوى لزوجهـا ، وذلك لحين استشـارة الطبيبة وتحـديد نوع العدوى المسببة لهذه الإفرازات وأخذ العـلاج المناس . وعمومًا فإن أغلب هذه الحالات تكون ناتجة من عدوى بسيطة « مثل الفطريات » تزول بسرعة مع العلاج .

* * *

المعاناة أثناء الاتصال الجنسي ، بسبب عدم خروج كـمية كافية من الإفرازات الملينة .. كيف يمكن تجنبها ؟

يحتـمل أن يكون نقص الإفراز الملّين سبـبه هو عدم التـجهيـز المناسب للاتصال الجنسي، فلا يجـب أن يتم الإيلاج قبل انقضـاء وقت كاف من الإثارة وشـحن كافٍ للغدد المفرزة لهذا الزيت الملّين « غدد بارثولين » .

ولاحظي أيضًا أن كـثرة استـخدام المطهرات الموضـعية لـلمهبل « مـثل الديتول وخلافه » يمكن أن تؤدي إلى جفـاف المهبل ، وهذا يؤدي بدوره إلى انبعاث ألم أثناء الجماع ، كما يزيد من قابلية المهبل للعدوى .

ويمكن مؤقتًـا استعمـال زيت ملين للمهبل « مثل زيت الأطفـال أو زيت نباتي » لتسهيل الإيلاج .

* * *

بعـد الاتصال الجنسي .. هل يُـفضل التـبول .. وهل ينـطبق ذلك على كل من الزوج والزوجة؟

يفضل التبول بعد الجماع خلال مدة ربع ساعة ؛ لأنَّ تيار البول يطرد أي جراثيم تتسلل إلى الجهاز البولي ، وهذا ينطبق على كل من الزوج والزوجة .

* * *

أعاني من حدوث حرقان بالبول بعد مـرور أسبوعين فقط من الزواج .. فما السبب؟

وهل من علاج ؟

في شهر العسل تكون المعاشرة الجنسية حميمة قوية ، وقد تهمل العروس أحيانًا الاغتسال أو الاستحمـام بعد الجماع ، مما ينشط نمو وتكاثر الجراثيم بالإفرازات الملوثة للفرج والناتجة عن الجماع ، وهذه الميكروبات قد تشق طريقها بسهولة من فتحة المهبل إلى فتحة التبول ومنها إلى قناة مجرى البول ، فـالمثانة البولية ، فيحدث التهاب بقناة مجرى البول والمثانة البولية يدل عليه حدوث حرقان أثناء التبول وخاصة قرب الانتهاء من التبول.

وبالإضافة إلى ذلك ، قد تتعرض فتـحة خروج البول للخدش أو الإصابة بصور مختلفـة بسبب الجماع العنيـف أو الخاطئ ، وهذا أيضًا يساعـد على حدوث عدوى بمجرى البول .

ولذا أنصح بالاغتســال والحفاظ على نظافة الفرج بعد كل جـماع ، ويكفي لهذا الغرض الاغتسال بماء فاتر .

❊ ❊ ❊

المواد المخدرة .. هل لها تأثير على القدرة الجنسية ؟

بالطبع . إن للمواد المخـدرة تأثير كبير ، ولكنه تأثـير سيئ ومدمر ، فـالحشيش على سـبيل المثـال قد يعطي إحـساسًـا في بداية تناوله بالنشـوة الجنسيـة ، لكن هذا الإحســاس لا يزيد عن كونه مجرد وهم . والإفـراط في تناوله يؤدي مع الوقت إلى ضعف شديد في القدرة الجنسية ، وقد يؤدي إلى العـقم ، كما أن المدة التي يحتاجها الجسم للعودة إلى حالتـه الطبيعية ، واستعادة قدرته الجنسـية منذ التوقف عن تعاطي الحشيش مدة طويلة نسبيًا .

ويعتبر الهيروين هو أخطر المواد المخدرة ، وله تأثير مدمر على الصحة الجنسية ، كما أنه ليس من السهل التخلص من آثاره بعد الإقلاع عن تناوله .

أمَّا الخمور ، فإن البعض يعتقد أن لهـا تأثيرًا منشطًا للقدرة الجنسية ، ولكن في الحقيقة إن الاعتياد على تناولها يدمر القدرة الجنسية ، بل يمكن أن يؤدي كذلك إلى العقم .

قال رسول الله ﷺ : « حرم الله الخمر ، وكل مسكر حرام » .

أما تأثير الخمور على السيدات ، فإنه قد يكون أسوأ من تأثيره على الرجال ؛ إذ يؤدي إلى ضمور بالمبيض ، وصغر حجم الثديين ، واضطرابات بالدورة الشهرية ، وهذا يتسبب تدريجيًا في الإصابة بالعقم .

* * *

ما الأشياء التي تنفِّر الرجل من المعاشرة الجنسية ؟

ما دمت بدأت حياة زوجية فلابد أن تراعي بعض الأمور قد تكون تافهة ، لكنها في الوقت نفسه كبيرة الأهمية بالنسبة للرجل من حيث إقباله على المعاشرة الجنسية .

فأغلب الأزواج ينفرون من هذه الأشياء التالية :

- انبعاث رائحة كريهة من المهبل .
- انبعاث رائحة كريهة من الفم أو الإبطين .
- روائح الأكل مثل الثوم والبصل وخلافه .
- الأظافر المتسخة غير المهذبة .
- غزارة شعر الجسم .
- الملابس الرديئة غير الأنيقة « بما في ذلك الملابس الداخلية » .
- الشعر « المنكوش » المتسخ .
- اتساخ السرّة « نتيجة تجمع الأتربة والقاذورات حولها » .
- غزارة شعر العانة .
- ارتداء ملابس داخلية قطنية غير أنيقة .
- رائحة العرق الكريهة « لاحظي أن ذلك يرتبط بصفة عامة بإهمال الاستحمام أو بتناول بعض الأطعمة ، مثل : الحلبة والبسطرمة والكزبرة » .
- اتساخ الأسنان وتجمع بقايا الطعام حولها .

ـ عدم الاستعداد للجماع بصفة عامة ، مثل : من المطبخ إلى الفراش مباشرة!

ـ ولاحظي كذلك أن الإفراط في عمل الماكياج أحد الأسباب المنفّرة ، مثل وضع كميات كبيرة من البودرة على الوجه .

* * *

هل كثرة تناول اللحوم « أو البروتينات الحيوانية » تساعد على تقوية القدرة الجنسية ؟

يعـتقـد البعض أن الإكـثـار من تناول اللحوم « البـروتينات » يزيد من القـدرة الجنسية، ويجعل الجسم أكثر حيوية ونشاطًا .

وهذا غير صحيح ، فإذا كانت البروتينات مطلوبة وضرورية لصحة الجسم عمومًا وللصحـة الجنسية علـى وجه الخصوص إلا أن الإكـثار من تناولهـا يؤدي إلى أضرار تعوق القدرة الجنسية .

فالبروتينات الحيوانية « اللحـوم » يؤدي الإكثار من تناولها إلى الإصابة بتصلب الشرايين لاختلاطهـا بنسبة كبيرة من الدهون ، سواء كـانت ظاهرة لنا أو غير ظاهرة . كمـا أن الإفراط في تناول البـروتينات يؤدي إلى السمنة بما لهـا من مشكلات صحـية عديدة .

ولذا ، فـإن الاعتـدال في تناول البـروتينات هو الـقاعـدة ، ويفـضل أن يكون الاعتـماد الأكبـر على البروتينات النبـاتية أي : المأخـوذة من الحبوب ، والبـقول ، والبذور ، والبقـل ،والمكسرات ؛ لأنّ هذه النوعية تحـتوي على أحماض دهنيـة غير مـشبـعة ، وبالـتالي لا تؤدي إلى تصلـب الشرايين ، عـلاوة على احـتوائهـا على فيـتامينات، ومـعادن ضرورية للصـحة الجنسية ، واحـتوائها على نسـبة مرتفـعة من الألياف .

كمـا يفضل الإقلال من اللحـوم الحمراء ، وأن تكـون أغلب كميـة البروتينات الحيوانية مأخوذة من الدجاج والأسماك .

ويحتاج الجسم للبروتينات لبناء الأنسجة وتعويض ما تهدم منها على مرّ الزمن ، ويحتاج الفـرد يوميًا في الأحوال العادية إلى حوالي جـرام واحد من البروتينات لكل كـيلو جرام من وزن الجـسم ، ويزيد ذلك إلى الضـعف خلال فـترة البلوغ والحـمل والرضاعة .

* * *

اَلألياف .. هل لها فائدة جنسية ؟

إن الألياف هي عبارة عن المخلفات التي لا تهضم ولا تمتص من الأغذية النباتية، وأغلب النبـاتات المحتـوية على نسـبة مـرتفعـة من الألياف من الحـبوب والفـاكهـة والخضراوات تحتوي كذلك على نسبة عاليـة من الفيتامينات والمعادن الضرورية للصحة الجنسية ، فـعلى سبيل المثال ،تـعتبر حبـوب القمح الكاملة أي : المحتفظـة بقشرها مصدرًا غنـيًا بفيتامين (هـ) علاوة على ارتفاع نسبـة الألياف بها ، وكذلك تتـميز البذور مثل بذور القرع العسلي وبذور السمسم وبذور دوّار الشمس « اللب السوري » باحتـوائها على نسبة مـرتفعة من الزنك الذي يسـاعد في تكوين المني ، كما تحـتوي كذلك على فيتامين (هـ) كما تتميز الخضراوات ، مثل : الجرجير والخس والكرنب والخرشوف باحتوائهـا على نسب مرتفعة من فيتامين (أ) وفيتـامينات ومعادن أخرى مفيدة للصحة الجنسية .

أمَّا فائدة الألياف نفسهـا بالنسبة للصحة الجنسية فهي فائدة غـير مباشرة ، حيث تساعد بوجه عام على مقاومـة بعض الأمراض والسرطانات والسمنة مما يخدم الصحة الجنسية .

فالألياف تقدم لنا هذه الفوائد :

- تساعد على ضبط مستوى السكر بالدم ؛ لأنَّ توافرها بالأمعاء يجعل امتصاص السكريات بطيئًا تدريجيًا .

- تساعد على ضبط مستوى الكوليسترول بالدم ، والوقاية من تصلب الشرايين لنفس السبب السابق .

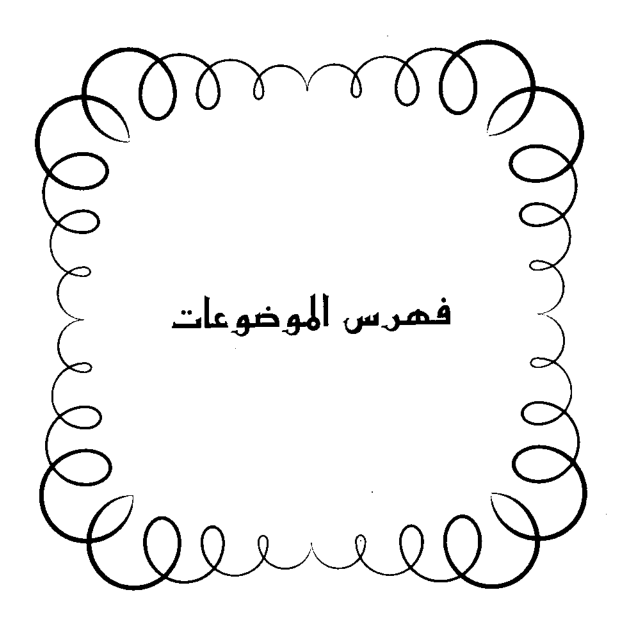
- تحمي من الإمساك ، والإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة .

- تساعد على احتفاظ الجسم بوزنه المثالي ، والوقاية من السمنة .

- كما وجد أن الاهتمام بتناول الحبوب ، والخضراوات ، والفاكهة الغنية بالألياف خلال الأسبوع السابق للحيض يقلل من المتاعب التي تحدث خلال هذه الفترة كما يقلل ذلك من آلام الحيض .

* * *





فهرس الموضوعات



الفهرس

الموضــــوع **الصفحة**